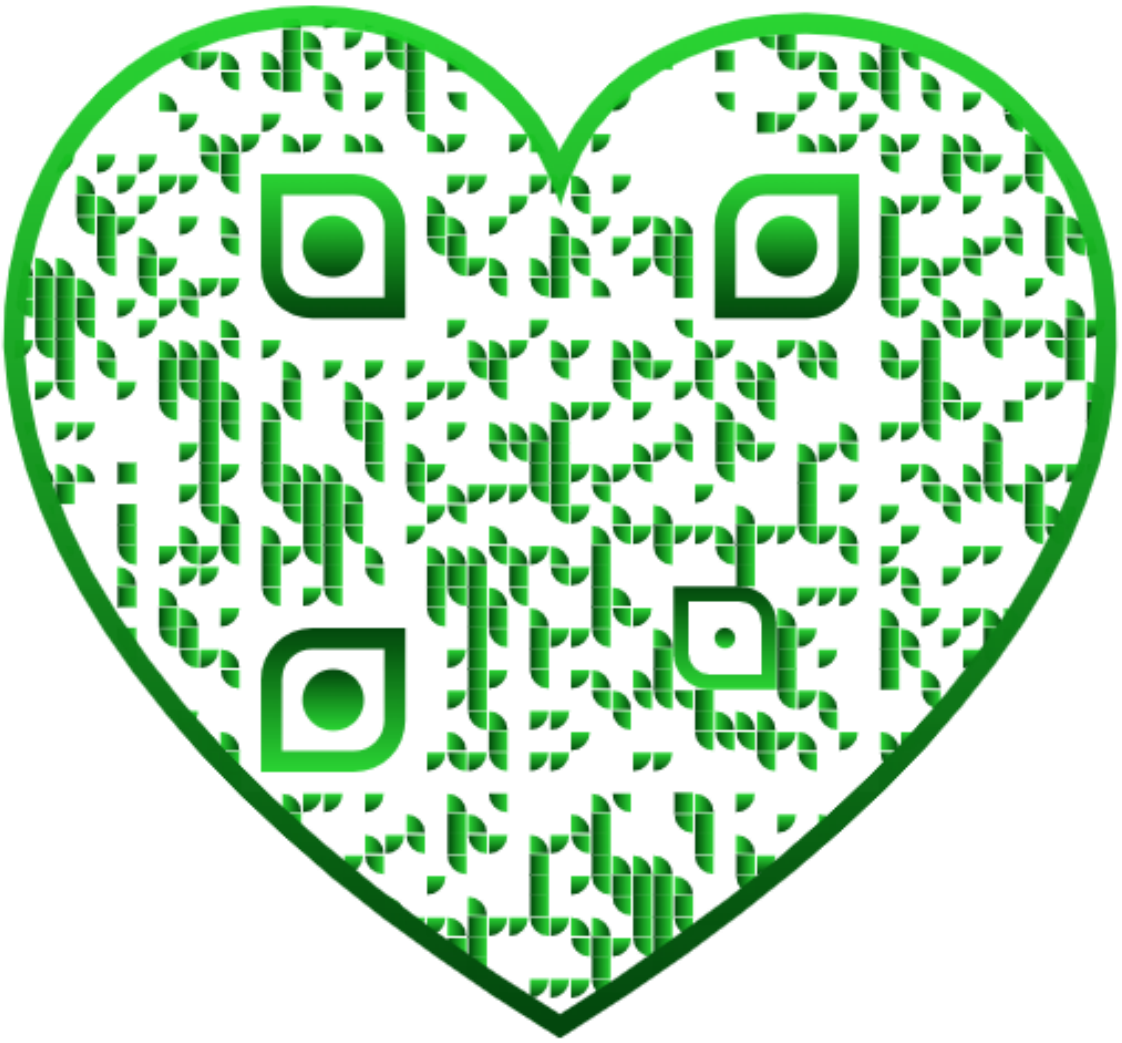
Yaourts et douceurs de lait

Héloïse Martel

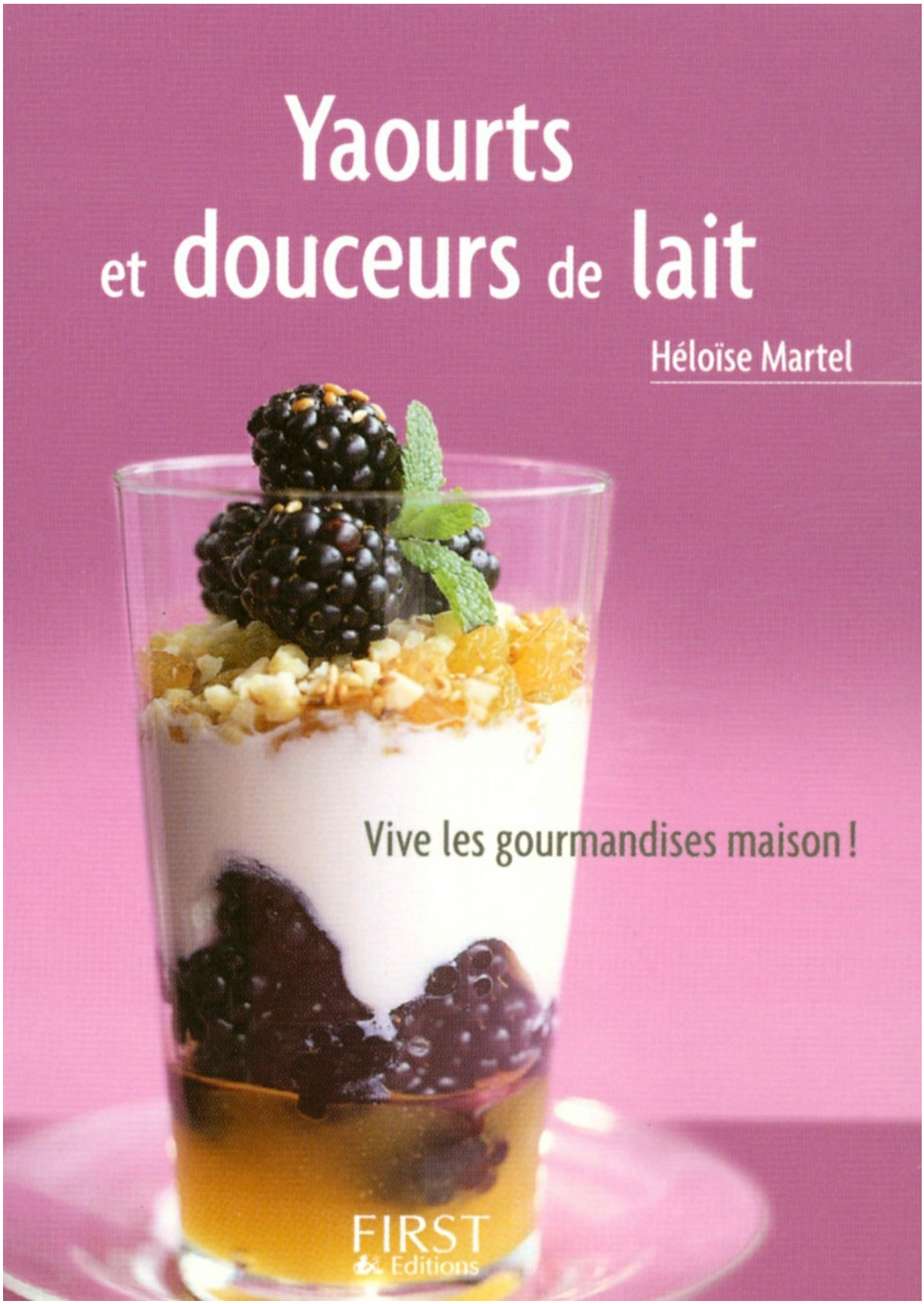
Vive les gourmandises maison !

FIRST Editions



Yaourts et douceurs de lait

Héloïse Martel



Vive les gourmandises maison !

FIRST Editions

Héloïse Martel

Yaourts et douceurs de lait

FIRST Editions

© Éditions First, 2008

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 3e trimestre 2008
Imprimé en Italie
Conception couverture : Bleu T
Mise en page : KN Conception

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires :

Éditions First
60, rue Mazarine
75006 Paris – France
Tél. : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
e-mail : firstinfo@efirst.com
Site internet : www.editionsfirst.fr

9782754048156

SOMMAIRE

Page de titre
Page de Copyright
Introduction
YAOURTS, FAISSELLE ET FROMAGE BLANC
CRÈMES ET ENTREMETS
FLANS ET GÂTEAUX
BOISSONS
INDEX DES RECETTES

INTRODUCTION

Le lait est le premier aliment des petits d'hommes. À peine nés, nous cherchons, parfois à grands cris, la mamelle nourricière. Tous les pédiatres le disent aujourd'hui, le lait doit être l'aliment exclusif du bébé jusqu'à 4 mois et, par la suite, constituer l'essentiel de son alimentation.

Déjà au Moyen Âge, la « Faculté » recommandait le lait de poule, mélange d'œufs, de sucre et de lait comme boisson revigorante pour les malades et les jeunes accouchées. Certains y ajoutaient même un doigt (voire une main) d'alcool pour corser le breuvage. C'est d'ailleurs encore la coutume en Amérique où l'« egg nog » est une boisson traditionnelle des fêtes de fin d'année.

La science a mis plus tard en évidence les bénéfices du lait, et en particulier sa richesse en calcium. Notre squelette est constitué en grande partie de ce calcium, qui doit être chaque jour renouvelé. Le calcium a aussi un rôle important dans d'autres fonctions de l'organisme, comme la coagulation sanguine et la contraction musculaire.

Les besoins de notre corps en calcium évoluent selon notre âge et notre état de santé.

• Enfants	600 à 1 000 mg/jour
• Adultes	900 mg/jour
• Adolescents, femmes enceintes ou allaitant, personnes âgées	1 200 mg/jour

On trouve le calcium dans certaines eaux minérales, dans certains légumes, mais surtout dans le lait et les produits laitiers, comme le fromage, les yaourts, les petits-suisses, le fromage blanc, mais aussi dans les desserts lactés.

Les personnes qui digèrent mal le lait préféreront les yaourts ou le fromage, dépourvus de lactose, responsable le plus souvent des troubles digestifs. Celles qui craignent de prendre du poids utiliseront du lait demi-écrémé (1,5 % à 1,8 % de matières grasses), ou du lait écrémé (O,3 %) plutôt que du lait entier (3,5 %).

Tous ces laits ont la même teneur en calcium, en revanche le lait écrémé doit être enrichi en vitamines A et D.

On assimile parfois le lait de soja et le lait de coco à du lait. Glissement du vocabulaire : le terme lait est impropre, il s'agit en fait de jus, qui ne contient pas de calcium.

La consommation de lait sous toutes ses formes est indissociable d'un bon équilibre alimentaire à tous les âges de la vie, et même pour ceux et celles qui ont un régime hypocalorique.

Les grands de l'industrie agro-alimentaire le savent bien, ils rivalisent d'ingéniosité pour nous proposer des desserts lactés pour flatter notre gourmandise.

Vous n'aimez pas beaucoup les laitages classiques ? Vous estimez que les produits du commerce sont chers ? Eh bien, préparez vos desserts lactés maison !

Avec une yaourtière, vous pouvez préparer six à huit pots de yaourt en 8 heures. C'est tout simple : vous mélangez un litre de lait avec un yaourt du commerce, vous versez dans les pots et vous branchez la yaourtière qui travaille toute seule pendant que vous allez travailler ou que vous dormez. Placez les pots de yaourt au réfrigérateur pendant 2

heures, et dégustez. Vous pouvez ainsi décliner ces yaourts avec tous les fruits cuits que vous aimez, du chocolat, du café, de la vanille, des épices, du miel, du sirop d'érable…

Pas le temps ou pas l'envie de faire les yaourts chez vous ? Prenez des yaourts du commerce ! Et variez vos plaisirs avec la faisselle, le fromage blanc, la crème Chantilly.

Saviez-vous que la faisselle est l'un des produits les plus anciens de notre alimentation, déjà fabriqué par les hommes de la Préhistoire. Elle est composée de lait de vache, de chèvre ou de brebis, caillé et égoutté.

Comme le lait, les produits laitiers sont plus ou moins allégés en matières grasses.

Les yaourts nature vous paraissent bien fades ? le fromage blanc au sucre ne satisfait pas votre gourmandise ? N'hésitez pas à préparer de délicieux desserts, simples et bénéfiques pour votre santé. Miel, fruits secs ou frais, épices se marient très bien aux produits laitiers pour varier les plaisirs.

Essayez le simplissime yaourt à la fleur d'oranger et à la cassonade, le très branché yaourt chantilly à la grenadine, le réconfortant cappuccino de marrons, la délicate chantilly aux framboises, le traditionnel cheesecake, la délicate soupe de chocolat aux croûtons de brioche, et l'inventive verrine de fromage blanc, macarons, framboises et pistaches.

Ce petit livre vous propose des recettes naturelles et simples, pleines de vitamines, de calcium et de saveurs pour que vous soyez, vous comme vos enfants, au top de votre forme.

Dans nos recettes, vous pouvez utiliser, selon votre préférence, du lait entier ou demi-écrémé, du fromage blanc à 20 % ou 40 % de

matières grasses.

YAOURTS, FAISSELLE ET FROMAGE BLANC

FAISSELLE AU CITRON

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 5 min

---

400 g de faisselle • 50 cl de lait • 4 jaunes d'œufs • 40 cl de crème liquide • 100 g de sucre • 1 cuil. à café d'extrait de citron

---

Réalisation

Placez la crème liquide au réfrigérateur longtemps à l'avance. Faites égoutter la faisselle dans une passoire fine. Pendant ce temps, préparez une crème anglaise : versez le lait dans une casserole, portez-le à ébullition. Retirez du feu. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et l'extrait de citron jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Délayez avec le lait chaud, reversez la crème dans la casserole et faites cuire à feu très doux sans cesser de mélanger. Arrêtez la cuisson dès que la crème nappe la cuillère. Laissez refroidir à température ambiante. Versez la faisselle dans un saladier, battez-la pour bien la lisser. Fouettez la crème liquide en chantilly, incorporez-la délicatement à la faisselle. Répartissez la préparation sur quatre assiettes, entourez-la de crème anglaise au citron.

FAISSELLE À L'ITALIENNE

4 pers. Préparation : 5 min

---

400 g de faisselle • 4 cuil. à soupe de miel • 4 cuil. à soupe de Marsala • 4 cuil. à soupe d'amandes effilées

---

Réalisation

Déposez la faisselle dans une passoire pour la faire égoutter pendant quelques minutes. Versez-la, égouttée, dans un saladier, ajoutez le miel et le Marsala, mélangez bien. Répartissez la faisselle dans quatre coupes. Faites griller les amandes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif et décorez-en les faisselles. Servez immédiatement.

FAISSELLE AU COULIS DE PÊCHE

4 pers. Préparation : 10 min

---

400 g de faisselle • 3 pêches • 6 cuil. à café de sucre

Réalisation

Faites égoutter la faisselle, puis fouettez-la avec quatre cuillerées à café de sucre. Pelez les pêches, dénoyautez-les et coupez les en morceaux. Mixez-les avec le reste de sucre. Répartissez la faisselle dans quatre verres, arrosez de coulis de pêches. Servez bien frais.

FAISSELLE AU SÉSAME GRILLÉ

4 pers. Préparation : 5 min

---

400 g de faisselle • 4 cuil. à café de miel liquide • 4 cuil. à soupe de graines de sésame

---

Réalisation

Faites égoutter la faisselle, partagez-la en quatre et versez dans quatre verres. Arrosez de miel. Faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle et parsemez-en la faisselle. Servez immédiatement.

FAISSELLE AUX FRUITS CONFITS ET AU NOUGAT

4 pers. Préparation : 15 min

---

400 g de faisselle • 50 g de sucre • 25 cl de crème épaisse • 1 plaque de nougat • 200 g de fruits confits • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

---

Réalisation

Déposez la faisselle dans une passoire et laissez-la égoutter pendant 1 heure. Pendant ce temps, concassez grossièrement le nougat et coupez les fruits confits en petits dés. Mélangez la faisselle égouttée avec la crème, le sucre, l'eau de fleur d'oranger, le nougat et les fruits confits. Répartissez dans quatre coupes et placez au frais en attendant de servir.

Notre conseil : accompagnez ce dessert d'un coulis de fruits rouges préparé en mixant fraises, framboises, groseilles, cassis, mûres, selon le marché.

FAISSELLE AUX POIRES

4 pers. Préparation : 10 min

---

400 g de faisselle • 4 poires • 1 cuil. à café de cannelle moulue

---

Réalisation

Faites égoutter la faisselle, versez-la dans un saladier, ajoutez la cannelle et mélangez bien pour la lisser. Pelez les poires, retirez le trognon, coupez la chair en dés. Incorporez-les à la faisselle. Répartissez-la dans quatre verres et servez bien frais.

FAISSELLE AUX FRUITS SECS

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 10 min

---

400 g de faisselle • 4 pruneaux secs dénoyautés • 6 abricots secs • 2 cuil. à soupe de raisins secs • 100 g de sucre

---

Réalisation

Faites égoutter la faisselle. Versez le sucre dans une casserole, mouillez-le avec 10 cl d'eau et portez à ébullition. Coupez les abricots et les pruneaux en petits morceaux, mettez-les dans la casserole ainsi que les raisins. Laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes. Retirez les fruits, ajoutez-les à la faisselle, mélangez et répartissez dans quatre coupes. Laissez caraméliser le jus de cuisson à feu vif. Dès qu'il atteint une couleur dorée, versez-le sur la faisselle. Servez frais.

FAISSELLE, CERISES ET PISTACHES

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 10 min

---

4 faisselles individuelles • 800 g de cerises burlat • 1 sachet de gélifiant pour confiture • 80 g de sucre • 1 citron • 2 cuil. à soupe de pistaches nature

---

Réalisation

Faites égoutter les faisselles. Lavez les cerises, équeutez-les, dénoyautez-les et mettez-les dans une casserole. Mélangez le sucre et le gélifiant. Pressez le citron, versez le jus sur les fruits, ajoutez le sucre et le gélifiant et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes. Concassez grossièrement les pistaches. Déposez les faisselles sur quatre petites assiettes, arrosez-les de compote de cerises chaude et parsemez-les de pistaches. Servez immédiatement.

FAISSELLE ET COMPOTE DE FRUITS

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 20 min

---

4 faisselles individuelles • 2 pommes • 2 poires • 80 g de pruneaux dénoyautés • 10 cl de jus d'orange • 40 g de sucre • 1 cuil. à café de cannelle

---

Réalisation

Faites égoutter les faisselles. Mettez les pruneaux dans un bol, saupoudrez-les de cannelle, arrosez du jus d'orange et laissez-les macérer. Épluchez les pommes et les poires, coupez-les en morceaux, mettez-les dans une casserole avec les pruneaux, le jus d'orange et le sucre. Faites cuire à feu doux pendant 20 minutes. Laissez refroidir un peu la compote, puis répartissez-la sur quatre petites assiettes. Déposez chaque faisselle au centre des assiettes. Servez immédiatement.

Notre conseil : vous pouvez aussi servir ce dessert très frais, ou encore mixer la compote au lieu de la laisser en morceaux.

FAISSELLE, FENOUIL ET POIVRE

4 pers. Préparation : 5 min

---

4 faisselles individuelles • 4 cuil. à soupe de graines de fenouil • 4 cuil. à café d'huile d'olive • fleur de sel, poivre du moulin

---

Réalisation

Laissez égoutter les faisselles pendant 15 minutes, fouettez-les avec un peu de sel, de poivre et les graines de fenouil. Répartissez-les dans

quatre coupes et arrosez d'un filet d'huile. Servez bien frais.

Notre conseil : vous pouvez servir ces faisselles aussi bien en entrée qu'en dessert.

FAISSELLE, MIEL ET NOIX DE COCO

4 pers. Préparation : 5 min. Attente : 1 h

---

4 faisselles individuelles • 4 cuil. à soupe de miel liquide • 4 cuil. à soupe de noix de coc• râpée

---

Réalisation

Faites égoutter les faisselles, mettez-les dans quatre coupes. Versez sur chacune une cuillerée à soupe de miel et saupoudrez de noix de coco.

FAISSELLE EXPRESS AUX FRUITS ROUGES

4 pers. Préparation : 10 min

---

4 faisselles individuelles • 300 g de fruits rouges mélangés • 2 cuil. à soupe de sucre • 4 cuil. à café de sucre glace • 4 cuil. à café de crème

---

Réalisation

Mixez très grossièrement les fruits rouges avec le sucre. Démoulez les faisselles dans quatre coupes. Répartissez dessus les fruits mixés, ajoutez une cuillerée à café de crème et saupoudrez d'un peu de sucre glace. Servez bien frais.

FONTAINEBLEAU AUX DEUX CHOCOLATS

4 pers. Préparation : 15 min. Attente : 1 h 30 min

---

300 g de faisselle • 30 cl de crème liquide • 50 g de chocolat noir • 50 g de chocolat blanc • 4 cuil. à soupe de sucre glace

---

Réalisation

Placez la crème liquide au réfrigérateur plusieurs heures avant la préparation de ce dessert. Faites égoutter la faisselle dans une passoire pendant au moins 1 heure.

Montez la crème liquide en chantilly dans un saladier très froid en incorporant peu à peu le sucre glace. Mélangez très délicatement la chantilly à la faisselle et laissez égoutter encore 30 minutes. Répartissez la préparation dans quatre coupes. Prélevez des copeaux dans les deux chocolats avec un couteau économe et placez-les sur les coupes. Servez très frais.

Nos conseils : vous pouvez acheter des fontainebleaux tout prêts chez un fromager. Vous pouvez également, en été, remplacer le chocolat par des fraises ou des framboises.

FROMAGE BLANC À L'AMANDE, COULIS DE FRUITS ROUGES

4 pers. Prép. : 15 min. Cuisson : 5 min. Réfrig. : 12 h

---

300 g de fromage blanc • 2 blancs d'œufs • 80 g de sucre • 2 sachets de sucre vanillé • 3 gouttes d'amande amère • 3 feuilles de gélatine • 250 g de fruits rouges (framboises, fraises…) • 1/2 citron • sel

---

Réalisation

Placez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide, laissez-les ramollir. Mettez 60 g de sucre dans une casserole, arrosez de deux

cuillerées à soupe d'eau et faites fondre le sucre en mélangeant à feu doux. Retirez du feu, ajoutez la gélatine égouttée et mélangez pour la faire dissoudre. Incorporez l'amande amère. Mettez le fromage blanc dans un saladier, ajoutez le sirop de sucre et fouettez. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel en ajoutant le sucre vanillé. Incorporez délicatement les blancs au fromage blanc. Répartissez la préparation dans quatre moules, réservez au réfrigérateur pendant 12 heures.

Préparez le coulis : pressez le demi-citron. Réservez quelques fruits rouges pour le décor. Mixez les fruits avec le reste de sucre et le jus de citron. Réservez au frais. Démoulez les crèmes sur des petites assiettes, entourez de coulis et décorez avec les fruits réservés. Servez bien frais.

FAISSELLE, MIEL ET CANNELLE

4 pers. Préparation : 5 min

---

4 faisselles individuelles • 4 cuil. à soupe de miel liquide • 1 cuil. à soupe de cannelle en poudre

---

Réalisation

Faites égoutter les faisselles, démoulez-les dans quatre coupes. Arrosez-les de miel et saupoudrez-les de cannelle. Servez bien frais.

FROMAGE BLANC À LA MENTHE

4 pers. Préparation : 15 min. Réfrigération : 4 h

---

400 g de fromage blanc • 20 cl de crème liquide • 4 feuilles de gélatine • 1 sachet d'infusion de menthe • 50 g de sucre • 4 feuilles de menthe fraîche

---

Réalisation

Placez la crème liquide au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un grand bol avec un peu d'eau froide. Faites bouillir 10 cl d'eau, retirez du feu, plongez le sachet d'infusion de menthe, couvrez et laissez infuser pendant 5 minutes. Retirez le sachet. Faites égoutter les feuilles de gélatine, mettez-les dans l'infusion et laissez-les dissoudre. Battez le fromage blanc avec le sucre et l'infusion de menthe. Fouettez la crème liquide en chantilly, incorporez-la au fromage blanc. Répartissez la préparation dans quatre ramequins et placez-les au réfrigérateur pendant 4 heures au minimum. Démoulez sur des petites assiettes et décorez de feuilles de menthe fraîche.

FROMAGE BLANC AUX FRUITS SECS

4 pers. Préparation : 10 min

400 g de fromage blanc • 40 g d'amandes en poudre • 2 abricots secs • 2 figues sèches • 16 raisins secs • 2 cuil. à café de miel • 4 cuil. à soupe d'amandes effilées

Réalisation

Coupez les fruits secs en petits dés. Fouettez le fromage blanc, incorporez le miel, la poudre d'amandes, les fruits secs. Mélangez bien et répartissez dans quatre verrines. Faites griller les amandes effilées à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif et parsemez-les sur les verrines.

FROMAGE BLANC AUX HERBES

4 pers. Réalisation : 10 min

400 g de fromage blanc • 2 échalotes • 1/2 bouquet de

ciboulette • 1/2 bouquet de persil plat • 1 petite branche de céleri • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les échalotes, ôtez les feuilles de la branche de céleri, hachez-les avec le persil. Versez le fromage blanc dans un saladier, ajoutez le hachis, salez, poivrez généreusement et ajoutez la ciboulette ciselée finement. Répartissez dans quatre ramequins. Servez très frais.

Notre conseil : servez ce plat en entrée aussi bien qu'en dessert.

FROMAGE BLANC, COMPOTE DE FRUITS ROUGES

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 10 min

---

400 g de fromage blanc • 100 g de groseilles • 100 g de framboises • 100 g de fraises • 2 cuil. à soupe de sucre

---

Réalisation

Lavez, épongez délicatement et équeutez les fraises, coupez-les en morceaux si elles sont grosses. Égrappez les groseilles. Mettez les fruits dans une casserole avec 5 cl d'eau et le sucre.

Faites chauffer jusqu'à ébullition, puis baissez le feu et laissez compoter pendant 8 à 10 minutes en surveillant pour que les fruits n'attachent pas. Répartissez le fromage blanc dans quatre coupes, et versez par-dessus un peu de compote chaude. Servez immédiatement.

Notre conseil : choisissez des fraises parfumées, mara des bois ou gariguette.

FROMAGE BLANC AUX KIWIS

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 15 min

---

400 g de fromage blanc • 6 kiwis • 1/2 citron • 4 cuil. à soupe de cassonade

---

Réalisation

Pressez le demi-citron et pelez les kiwis. Coupez-les en morceaux. Mixez-les avec la moitié de cassonade et le jus de citron. Fouettez le fromage blanc avec le reste de cassonade, répartissez-le dans quatre verres et arrosez de coulis de kiwis. Servez bien frais.

FROMAGE BLANC, POMMES ET PIMENT

4 pers. Préparation : 10 min

---

400 g de fromage blanc • 2 pommes vertes • 1/2 citron • 4 pincées de piment d'Espelette • 2 branches de persil plat • sel

---

Réalisation

Fouettez le fromage blanc avec un peu de sel. Pressez le demi-citron. Pelez les pommes, coupez-les en fins bâtonnets et citronnez-les. Répartissez le fromage blanc sur quatre petites assiettes, déposez dessus des bâtonnets de pomme, saupoudrez d'un peu de piment et parsemez de feuilles de persil ciselé. Servez bien frais.

Notre conseil : vous pouvez servir ce fromage blanc en entrée ou en amuse-bouche à l'apéritif dans des verrines.

FROMAGE BLANC, FRAMBOISES ET ROSE

4 pers. Préparation : 10 min

---

600 g de fromage blanc • 400 g de framboises • 1 cuil. à café d'eau de rose • 20 g de cassonade

---

Réalisation

Mixez la moitié des framboises. Mélangez la purée obtenue avec le fromage blanc, la cassonade et l'eau de rose. Répartissez dans quatre coupes, disposez dessus le reste des framboises. Servez frais.

Notre conseil : vous pouvez remplacer les framboises par des fraises, des mûres, du cassis.

FROMAGE BLANC, MANGUES ET PIMENT

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 15 min

---

400 g de fromage blanc • 2 mangues • 1 citron vert • 4 cuil. à soupe de miel • 1 petit piment rouge

---

Réalisation

Pelez les mangues, coupez la chair en morceaux, mettez-les dans une casserole. Pressez le citron vert, versez le jus dans la casserole. Lavez, essuyez et épépinez le piment, coupez-le en petits morceaux, ajoutez-le aux mangues ainsi que le miel et mélangez. Faites cuire pendant 15 minutes à feu doux. Laissez refroidir. Servez le fromage blanc et la compote de mangues côte à côte dans des petites assiettes.

FROMAGE BLANC GLACÉ AUX CERISES CONFITES

4 pers. Préparation : 15 min. Réfrigération : 2 h

---

300 g de fromage blanc • 80 g de sucre • 2 jaunes d'œufs • 1 cuil. à dessert de kirsch • 50 cl de crème fraîche • 16 cerises confites

---

Réalisation

Battez le sucre avec les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le kirsch et la crème. Fouettez pour obtenir une crème épaisse. Ajoutez le fromage blanc, mélangez et répartissez dans quatre verres. Réservez au frais pendant 2 heures. Au moment de servir, décorez avec les cerises confites.

FROMAGE BLANC MERINGUÉ AUX NOISETTES GRILLÉES

4 pers. Préparation : 10 min

---

500 g de fromage blanc • 30 g de sucre • 4 meringues nature • 4 cuil. à soupe de noisettes concassées

---

Réalisation

Fouettez le fromage blanc avec le sucre. Écrasez grossièrement les meringues entre vos doigts. Déposez dans quatre verres larges en alternant une couche de meringue, une couche de fromage blanc. Faites griller les noisettes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif et saupoudrez-en les verres au moment de servir.

MOUSSE DE FAISSELLE AU CHOCOLAT

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 3 min

---

200 g de faisselle • 100 g de chocolat noir • 20 g de beurre • 1 œuf • 50 g de sucre glace • 1 pincée de cannelle • 1 cuil. à

soupe de cacao non sucré

Réalisation

Faites fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie ou au micro-ondes. Cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Fouettez le jaune d'œuf avec la moitié du sucre glace, ajoutez la cannelle et le chocolat tiède, mélangez. Ajoutez la faisselle et fouettez. Battez le blanc d'œuf en neige ferme avec le reste de sucre et incorporez-le délicatement à la préparation. Répartissez la mousse dans des verres, saupoudrez de cacao amer et servez bien frais.

Notre conseil : vous pouvez remplacer le chocolat noir par du chocolat blanc.

MOUSSE DE FROMAGE BLANC À LA VANILLE

4 pers. Préparation : 5 min

---

400 g de fromage blanc • 20 cl de crème liquide • 50 g de sucre glace • 1 gousse de vanille

---

Réalisation

Placez la crème au réfrigérateur plusieurs heures avant la préparation du dessert. Versez le fromage blanc dans un saladier. Fouettez la crème en chantilly avec un batteur électrique en incorporant peu à peu le sucre glace. Ouvrez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines avec la pointe d'un couteau, ajoutez-les au fromage blanc. Mélangez en incorporant délicatement la chantilly. Répartissez dans quatre coupes et servez très frais.

MOUSSE DE FROMAGE BLANC, FRAISES ET RHUBARBE

4 pers. Préparation : 20 min. Cuisson : 20 min

---

500 g de fromage blanc • 50 g de crème épaisse • 3 blancs d'œufs • 50 g de sucre • 250 g de fraises • 250 g de rhubarbe • 2 sachets de sucre vanillé • sel

---

Réalisation

Fouettez le fromage blanc avec le sucre vanillé et la crème épaisse. Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel, incorporez-les au fromage blanc. Répartissez la préparation dans quatre verres, placez-les au frais. Lavez, séchez et équeutez les fraises, coupez-les en morceaux si elles sont grosses. Pelez la rhubarbe et coupez-la en tronçons. Mettez les fruits dans une casserole avec le sucre, arrosez avec 15 cl d'eau et faites cuire à feu doux pendant 20 minutes. Mixez les fruits avec leur jus de cuisson et versez le coulis chaud sur le fromage froid. Servez immédiatement.

MOUSSE DE FROMAGE BLANC AU COULIS D'ABRICOTS

4 pers. Préparation : 10 min

---

8 abricots bien mûrs • 500 g de fromage blanc • 2 blancs d'œufs • 80 g de sucre • 50 g d'amandes effilées • sel

---

Réalisation

Ouvrez les abricots, ôtez le noyau. Mixez-les avec la moitié du sucre. Réservez. Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et le reste de sucre. Incorporez-les au fromage blanc. Faites griller les amandes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif. Répartissez le fromage blanc dans quatre coupes, arrosez de coulis d'abricots et parsemez d'amandes effilées. Servez sans attendre.

MOUSSE DE FROMAGE BLANC À LA CONFITURE

4 pers. Préparation : 5 min

---

400 g de fromage blanc • 20 cl de crème liquide • 4 cuil. à soupe de sucre • 4 cuil. à soupe de confiture de votre choix

---

Réalisation

Mélangez le fromage blanc et le sucre. Répartissez le fromage blanc dans quatre coupes, déposez au centre un peu de confiture. Fouettez la crème liquide jusqu'à ce qu'elle prenne consistance, recouvrez la confiture de crème fouettée. Servez bien frais.

MOUSSE DE FROMAGE BLANC, FRUITS ROUGES ET GINGEMBRE

4 pers. Préparation : 20 min. Décongélation : 1 h

---

500 g de fromage blanc • 30 cl de crème liquide • 200 g de mélange de fruits rouges surgelés • 80 g de gingembre confit • 2 blancs d'œufs • 100 g de sucre • sel

---

Réalisation

Placez la crème liquide au réfrigérateur plusieurs heures avant la préparation de la recette. Laissez décongeler les fruits rouges pendant 1 heure à température ambiante. Fouettez le fromage blanc avec la moitié du sucre. Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Fouettez la crème liquide en chantilly au batteur électrique en incorporant le reste de sucre. Mélangez délicatement les blancs d'œufs et la chantilly au fromage blanc. Répartissez les fruits dans quatre verres, puis la mousse de fromage blanc. Coupez le gingembre confit en dés, parsemez-en les verres et servez immédiatement.

MOUSSE DE SUISSES À L'ORANGE

4 pers. Préparation : 10 min

---

8 petits-suisses • 4 cuil. à café de sucre • 2 cuil. à soupe de lait • 1 orange non traitée

---

Réalisation

Râpez le zeste de l'orange. Pressez le fruit. Fouettez dans un saladier les petits-suisses avec le lait et le sucre, puis incorporez le jus d'orange. Répartissez dans quatre verres et parsemez de zeste râpé. Servez bien frais.

Notre conseil : ajoutez des zestes d'orange confits coupés en petits morceaux.

PETITS-SUISSES, POIRES ET SPÉCULOOS

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 10 min

---

4 petits-suisses • 4 poires • 100 g de sucre • 4 spéculoos • 1 gousse de vanille • 1 bâton de cannelle • poivre du moulin

---

Réalisation

Versez le sucre dans une casserole, mouillez-le avec 30 cl d'eau, ajoutez la gousse de vanille ouverte en deux dans le sens de la longueur et le bâton de cannelle. Poivrez et portez à ébullition. Épluchez les poires, coupez-les en quartiers et mettez-les dans le sirop. Laissez-les pocher pendant 10 minutes. Retirez-les et faites réduire le sirop de moitié à feu vif.

Déposez un petit-suisse par assiette. Placez autour les quartiers de poire pochés, arrosez de sirop. Émiettez les biscuits au-dessus et

servez sans attendre.

Notre conseil : si vous êtes super pressé, utilisez des poires au sirop saupoudrées de vanille et de cannelle en poudre.

TRIFLES DE SUISSES AUX FRAISES

4 pers. Préparation : 10 min

• 600 g de petites fraises mara des bois • 8 petits-suisses • 2 blancs d'œufs • 2 sachets de sucre vanillé • 4 feuilles de menthe • sel

---

Réalisation

Lavez et épongez les fraises, équeutez-les. Réservez. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et le sucre vanillé, incorporez-les aux petits-suisses. Répartissez la mousse de petits-suisses dans quatre verres, recouvrez de fraises et décorez d'une feuille de menthe.

VERRINES DE FROMAGE BLANC, MACARONS, FRAMBOISES ET PISTACHES

4 pers. Préparation : 15 min

• 200 g de fromage blanc • 2 cuil. à soupe de sucre • 4 macarons nature • 4 boules de sorbet à la framboise • 100 g de framboises • 4 cuil. à soupe de pistaches nature

---

Réalisation

Concassez grossièrement les pistaches. Fouettez le fromage blanc avec

le sucre. Brisez les macarons en gros morceaux. Répartissez dans quatre verres larges des morceaux de macaron, un peu de fromage blanc, une boule de sorbet framboise, puis parsemez de framboises et de pistaches. Servez frais.

YAOURTS À LA FLEUR D'ORANGER ET À LA CASSONADE

4 pers. Préparation : 5 min

---

4 yaourts brassés nature • 4 cuil. à café de cassonade • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

---

Réalisation

Versez les yaourts dans quatre verres, ajoutez l'eau de fleur d'oranger et la cassonade, mélangez bien et servez très frais.

YAOURTS À LA MANGUE

4 pers. Préparation : 5 min

---

2 yaourts nature • 4 mangues mûres • 2 cuil. à soupe de sucre

---

Réalisation

Pelez les mangues, coupez la chair en petits morceaux. Mixez-la avec les yaourts et le sucre pour obtenir une mousse. Répartissez dans quatre verrines et servez très frais.

YAOURTS À L'ORANGE CONFITE

4 pers. Préparation : 10 min

4 yaourts nature • 15 cl de crème liquide • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 2 cuil. à soupe d'écorce d'orange confite

Réalisation

Placez la crème au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance. Coupez les écorces d'orange en petits dés. Versez les yaourts dans des verres. Fouettez la crème liquide au batteur pour obtenir une chantilly en incorporant peu à peu l'eau de fleur d'oranger. Déposez délicatement un peu de chantilly sur chaque verre et décorez d'écorce d'orange confite.

YAOURTS AUX FIGUES SÈCHES

4 pers. Préparation : 5 min

4 yaourts nature • 2 figues sèches • 2 cuil. à soupe de miel • 1/2 cuil. à café de cannelle

Réalisation

Coupez les figues sèches en petits morceaux. Versez les yaourts dans un saladier, ajoutez le miel et les morceaux de figue sèche, mélangez et répartissez dans quatre coupes. Saupoudrez de cannelle et servez bien frais.

YAOURTS AU PRALIN

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 10 min

4 yaourts nature • 100 g de noisettes • 100 g de sucre

Réalisation

Versez le sucre dans une casserole, ajoutez les noisettes et faites chauffer jusqu'à ce que le sucre fonde et enrobe les fruits. Retirez du feu et concassez grossièrement. Versez les yaourts dans quatre verres, saupoudrez de pralin.

YAOURTS AU PAIN D'ÉPICES

4 pers. Préparation : 10 min. Réfrigération : 1 h

---

6 yaourts veloutés nature • 100 g de pain d'épices • 2 cuil. à café de cassonade

---

Réalisation

Mixez les yaourts avec la cassonade et le pain d'épices. Répartissez dans quatre verrines et placez au frais pendant 1 heure.

YAOURTS CHANTILLY À LA GRENADINE

4 pers. Préparation : 5 min

---

4 yaourts nature • 1 cuil. à café de sirop de grenadine • 1 grenade mûre à point • 15 cl de crème liquide

---

Réalisation

Placez la crème plusieurs heures à l'avance au réfrigérateur. Versez les yaourts dans des verres ou des coupes. Fouettez la crème liquide au batteur en versant peu à peu le sirop de grenadine. Déposez délicatement un peu de chantilly dans chaque verre. Ouvrez la grenade, prélevez les graines, déposez-les sur la chantilly. Servez très frais.

YAOURTS CROQUANTS AU MIEL

4 pers. Préparation : 10 min

---

4 yaourts veloutés nature • 4 cuil. à soupe de miel liquide • 4 cuil. à café de pignons de pin • 4 cuil. à café de pistaches nature décortiquées • 2 cuil. à soupe d'amandes effilées

---

Réalisation

Faites griller les pignons et les pistaches à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif. Faites la même chose avec les amandes. Versez chaque yaourt dans une coupe, arrosez de miel et parsemez de pignons et de pistaches, mélangez bien. Saupoudrez le dessus d'amandes effilées.

Notre conseil : vous pouvez remplacer les yaourts par du fromage blanc et les pistaches et les pignons par des noix ou des noisettes.

YAOURTS, EAU DE ROSE, BANANE ET PRALINES

4 pers. Préparation : 10 min

---

4 yaourts • 1 banane • 6 cl de sirop à la rose • 20 g de pralines roses

---

Réalisation

Pelez la banane, coupez-la en rondelles, mixez-la avec les yaourts et le sirop de rose. Versez dans quatre verres et parsemez de pralines.

YAOURTS ET FRUITS D'ÉTÉ

4 pers. Préparation : 10 min

4 yaourts veloutés nature • 200 g de fraises • 200 g de framboises • 2 cuil. à soupe de sucre cristallisé • 1 branche de menthe fraîche

Réalisation

Lavez rapidement les fraises sous un jet d'eau et séchez-les délicatement dans un papier absorbant. Équeutez-les, puis coupez-les en petits morceaux. Versez les yaourts dans quatre coupes, ajoutez les morceaux de fraise et répartissez le sucre cristallisé. Décorez avec les framboises et deux feuilles de menthe. Servez bien frais.

YAOURTS ET FRUITS D'HIVER

4 pers. Préparation : 10 min

4 yaourts veloutés nature • 1 poire • 1 pomme • 1/2 citron • 2 cuil. à soupe de miel • 2 cuil. à soupe de pignons

Réalisation

Pressez le demi-citron. Épluchez la poire et la pomme, coupez la chair en petits morceaux, placez-la dans un saladier, arrosez de jus de citron pour que les fruits ne noircissent pas au contact de l'air, puis ajoutez le miel. Mélangez bien. Versez les yaourts dans quatre coupes, répartissez dessus les fruits au miel. Gardez au frais. Faites dorer les pignons à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif et disposez-les sur les coupes au moment de servir.

YAOURTS ET POMMES CARAMÉLISÉES

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 10 min

3 pommes • 10 g de beurre • 4 cuil. à soupe de cassonade • 4 yaourts veloutés nature

Réalisation

Épluchez les pommes et coupez-les en lamelles. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites dorer les lamelles de pomme, saupoudrez-les de cassonade et poursuivez la cuisson pour les laisser caraméliser. Versez les yaourts dans quatre verres, répartissez dessus les pommes chaudes. Servez immédiatement.

YAOURTS GLACÉS AU CAFÉ

4 pers. Préparation : 5 min

4 yaourts nature • 4 cuil. à soupe de sucre 4 cuil. à soupe de café froid très fort • 4 cuil. à soupe de crème • 4 cuil. à café de grains de café en chocolat

Réalisation

Versez les yaourts dans un saladier, ajoutez le café, la crème, le sucre et fouettez vigoureusement. Répartissez dans quatre verres et placez au réfrigérateur en attendant de servir. Parsemez de grains de café en chocolat au dernier moment.

YAOURTS, MIEL ET CAFÉ

4 pers. Préparation : 2 min. Cuisson : 3 min

4 yaourts veloutés nature • 2 cuil. à soupe de café lyophilisé • 2 cuil. à soupe de sucre en poudre • 3 cuil. à soupe de miel

Réalisation

Versez le café lyophilisé dans une tasse, arrosez-le d'eau bouillante. Versez le sucre et le miel dans une casserole, mouillez avec une cuillerée à soupe d'eau et faites chauffer pour obtenir un caramel blond. Arrosez de café et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux. Versez les yaourts dans quatre verres, arrosez de miel au café.

YAOURTS, MIEL ET MYRTILLES

4 pers. Préparation : 10 min

---

4 yaourts à la grecque • 2 cuil. à soupe de crème épaisse • 4 cuil. à soupe de miel liquide • 100 g de myrtilles surgelées • 4 boules de sorbet myrtille

---

Réalisation

Mélangez les yaourts avec la crème et le miel, répartissez dans quatre coupes. Déposez au centre de chaque coupe une boule de sorbet et entourez-les de quelques fruits. Servez immédiatement.

YAOURTS, MIEL ET POP-CORN

4 pers. Préparation : 5 min

---

4 yaourts nature • 4 cuil. à soupe de miel • 4 cuil. à soupe de pop-corn sucré

Réalisation

Versez les yaourts dans quatre verres. Ajoutez le miel, mélangez un peu pour que le miel fasse de jolies traces dorées et recouvrez de pop-

corn sucré.

YAOURTS ROSES

4 pers. Préparation : 5 min

---

4 yaourts nature • 4 cuil. à soupe de crème liquide • 4 cuil. à soupe de coulis de fraises • 1 sachet de sucre vanillé • 4 cuil. à café de vermicelle multicolore

---

Réalisation

Battez dans un saladier les yaourts avec la crème, le sucre vanillé et le coulis de fraises. Répartissez dans quatre verres et saupoudrez de vermicelle multicolore.

YAOURTS PASSION

4 pers. Préparation : 5 min. Réfrigération : 1 h

---

4 yaourts • 1 gousse de vanille • 50 cl de jus de fruit de la passion

---

Réalisation

Versez le jus de fruit de la passion dans une casserole, portez à ébullition et laissez réduire de moitié. Laissez refroidir. Mixez les yaourts avec le jus de fruits réduit et les graines de la gousse de vanille. Répartissez dans quatre verres et placez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de servir.

Notre conseil : vous pouvez ajouter des morceaux de fruits frais.

MOUSSE DE YAOURT CITRON ET PAVOT

4 pers. Préparation : 10 min

---

2 yaourts bulgares • 2 blancs d'œufs • 1/2 citron non traité • 2 cuil. à soupe de cassonade • 1 cuil. à café de graines de pavot • sel

---

Réalisation

Râpez le zeste du demi-citron, pressez le fruit. Versez les yaourts dans un saladier, ajoutez la cassonade, le jus et le zeste de citron, mélangez bien. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel, incorporez-les délicatement aux yaourts. Répartissez la mousse dans quatre verres et placez au réfrigérateur en attendant de servir.

CRÈMES ET ENTREMETS

BAVAROIS À LA VANILLE, BUISSON DE FRUITS ROUGES

4 pers. Prép. : 20 min. Cuisson : 5 min. Réfrig. : 4 h

---

35 cl de lait • 4 jaunes d'œufs • 10 g de sucre • 3 feuilles de gélatine • 1 gousse de vanille • 20 cl de crème liquide • 6 framboises • 2 grappes de groseilles

---

Réalisation

Placez la crème liquide au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance. Mettez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Versez le lait dans une casserole avec la gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur pour en libérer les graines. Portez à ébullition, puis retirez du feu et réservez. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, versez le lait peu à peu après avoir retiré la gousse de vanille sans cesser de fouetter, reversez dans la casserole et faites chauffer à feu doux en mélangeant jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Retirez du feu, ajoutez la gélatine égouttée et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Laissez refroidir. Fouettez la crème liquide en chantilly avec un batteur électrique et incorporez-la à la crème. Versez la préparation dans un moule à charlotte et placez au réfrigérateur pendant 4 heures. Démoulez le bavarois sur un plat, décorez le dessus de framboises et de groseilles et servez sans attendre.

Notre conseil : en hiver, décorez ce bavarois de copeaux de chocolat noir ou de marron glacé.

BLANC MANGER À L'ORANGE

4 pers. Prép. : 20 min. Cuisson : 5 min. Réfrig. : 4 h

---

50 cl de lait entier • 3 oranges non traitées • 125 g de sucre • 250 g de poudre d'amandes • 4 feuilles de gélatine • 2 cl de Grand Marnier

---

Réalisation

Râpez le zeste des oranges, pressez les fruits. Faites chauffer le lait avec le sucre. Retirez du feu à l'ébullition, incorporez la poudre d'amandes et laissez en attente 30 minutes. Pendant ce temps, mettez les feuilles de gélatine dans un bol avec un peu d'eau froide. Faites chauffer le jus d'orange avec le Grand Marnier, retirez du feu, ajoutez les feuilles de gélatine pressées entre vos doigts, et laissez-les dissoudre en mélangeant. Versez dans le lait. Répartissez la crème dans quatre moules individuels et placez au réfrigérateur pendant 4 heures au minimum. Démoulez et parsemez de zeste d'orange.

CAPPUCCINO DE MARRONS

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 5 min

---

1 boîte de crème de marrons • 40 cl de crème liquide • 50 cl de lait • 4 cuil. à café de cacao non sucré

Réalisation

Placez la crème liquide au réfrigérateur plusieurs heures avant la préparation de ce dessert. Délayez la crème de marrons avec le lait et la moitié de la crème dans une casserole, portez à ébullition et laissez cuire à feu très doux pendant 5 minutes en remuant. Versez dans quatre assiettes creuses. Fouettez le reste de crème pour obtenir une chantilly. Déposez un peu de chantilly au centre de chaque assiette, et saupoudrez de cacao non sucré. Servez immédiatement.

CHANTILLY AUX FRAMBOISES

4 pers. Préparation : 10 min

---

40 cl de crème liquide • 4 sachets de sucre vanillé • 400 g de framboises

---

Réalisation

Mettez la crème au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance ainsi que le bol que vous utiliserez pour préparer la crème.

Versez la crème dans le saladier, fouettez au batteur en incorporant le sucre jusqu'à obtention d'une chantilly. Déposez les framboises dans quatre coupes, recouvrez-les de chantilly. Mettez au frais en attendant de déguster.

Notre conseil : vous pouvez remplacer les framboises par des fraises.

CHANTILLY, COMPOTE DE FRUITS ROUGES ET ÉPICES

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 5 min

---

50 cl de crème liquide • 200 g de myrtilles • 200 g de framboises • 200 g de fraises mara des bois • 200 g de mûres • 100 g de sucre • 6 graines de cumin • 2 gousses de cardamome

---

Réalisation

Placez la crème au réfrigérateur plusieurs heures avant la préparation de ce dessert. Réservez quatre mûres, quatre framboises, quatre fraises et quatre myrtilles. Mettez le reste de fruits dans une casserole, arrosez-les d'une cuillerée de sucre. Écrasez les épices et ajoutez-les.

Faites cuire à feu très doux pendant 5 minutes, écrasez grossièrement les fruits à la fourchette et laissez refroidir. Fouettez la crème liquide en chantilly en ajoutant peu à peu le reste de sucre. Répartissez la compote dans quatre verres, recouvrez-la de chantilly et décorez avec les fruits réservés. Servez immédiatement.

CHANTILLY ET ORANGES CONFITES

4 pers. Préparation : 10 min

---

40 cl de crème liquide • 2 sachets de sucre vanillé • 200 g de zestes d'orange confits

---

Réalisation

Placez la crème liquide au réfrigérateur plusieurs heures avant la préparation de ce dessert. Coupez les zestes d'orange en petits morceaux.

Fouettez la crème liquide pour obtenir une chantilly.

Ajoutez le sucre vanillé et fouettez encore quelques secondes.

Répartissez la chantilly dans quatre coupes, parsemez de morceaux de zeste. Réservez au frais plusieurs heures avant de servir.

Notre conseil : vous pouvez remplacer les zestes d'orange par des dattes et des figues sèches.

CONFITURE DE LAIT

2 pots de confiture. Préparation : 5 min. Cuisson : 2 h

---

50 cl de lait entier • 250 g de sucre • 1 gousse de vanille

Réalisation

Versez le lait dans une casserole et ajoutez le sucre. Ouvrez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines avec la pointe d'un couteau et mettez-les dans le lait. Faites chauffer en mélangeant, baissez le feu au minimum et laissez cuire pendant 2 heures en mélangeant de temps à autre. Versez la confiture dans des pots de verre. Laissez refroidir avant de placer au réfrigérateur.

Notre conseil : vous pouvez garder la confiture pendant une semaine au frais. Dégustez-la à la cuillère, avec de la brioche, des crêpes, ou simplement toute seule.

CRÈME À L'ANCIENNE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 10 min

---

1 litre de lait • 2 œufs • 200 g de chocolat noir • 100 g de sucre • 60 g de farine

---

Réalisation

Versez le lait dans une casserole, cassez le chocolat en morceaux, mettez-les dans le lait. Portez à ébullition et retirez du feu. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez la farine en mélangeant vivement. Arrosez peu à peu de lait chocolaté chaud en fouettant. Versez la préparation dans la casserole, laissez cuire à feu doux pour que la crème épaississe. Répartissez la crème dans quatre ramequins et laissez refroidir à température ambiante. Servez immédiatement.

Notre conseil : vous pouvez aussi déguster cette crème très froide. Placez-la alors au moins 1 heure au réfrigérateur.

CRÈME À LA VANILLE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 40 min

---

50 cl de lait • 3 jaunes d'œufs • 1 œuf • 80 g de sucre • 1 gousse de vanille

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez le lait dans une casserole. Ouvrez la gousse de vanille en deux dans sa longueur et retirez les graines noires, mettez-les dans le lait. Portez à ébullition, retirez du feu et laissez infuser. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis versez le lait peu à peu sans cesser de fouetter. Retirez la gousse de vanille, et répartissez la crème dans quatre pots, mettez-les au bain-marie et enfournez. Laissez cuire pendant 35 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.

CRÈME AU CAFÉ, NOISETTES GRILLÉES

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 25 min

---

4 œufs • 50 cl de lait • 1 gousse de vanille • 100 g de sucre • 6 gouttes d'extrait de café • 4 cuil. à soupe de noisettes

---

Réalisation

Dans une casserole, faites chauffer le lait avec la gousse de vanille coupée dans le sens de la longueur. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Mélangez les œufs et le sucre. Versez le lait en remuant à l'aide d'un fouet. Ajoutez l'extrait de café. Versez dans des ramequins et faites cuire pendant 25 minutes au bain-marie. Laissez refroidir. Concassez grossièrement les noisettes, faites-les griller à sec dans une poêle et répartissez-les sur les crèmes.

CRÈME AU CHOCOLAT NOIR, PÉTALES DE CHOCOLAT BLANC

4 pers. Prép. : 15 min. Cuisson : 5 min. Réfrig. : 1 h

---

175 g de chocolat noir • 4 jaunes d'œufs • 25 cl de crème liquide • 25 cl de lait • 75 g de sucre • 50 g de chocolat blanc

---

Réalisation

Cassez le chocolat en petits morceaux dans une jatte. Faites bouillir le lait avec la crème liquide. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis versez dans le lait en mélangeant sans cesse ; faites épaissir à feu doux en prenant soin de ne pas faire bouillir. Versez la préparation sur le chocolat et mélangez au fouet jusqu'à ce que le chocolat soit parfaitement fondu. Répartissez la crème dans des ramequins, laissez refroidir à température ambiante avant de placer au réfrigérateur au moins 1 heure. Prélevez des pétales dans le chocolat blanc avec un couteau économe, déposez-les sur les crèmes.

Notre conseil : décorez les ramequins de chantilly pour adoucir le goût corsé du chocolat noir.

CRÈME AU CACAO

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 15 min

---

50 cl de crème liquide • 60 g de cacao sans sucre • 5 jaunes d'œufs • 40 g de sucre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, incorporez le cacao. Portez la crème liquide à ébullition et

versez-la sur la préparation sans cesser de mélanger. Répartissez la crème dans quatre ramequins. Faites-les cuire au bain-marie pendant 15 minutes. Laissez refroidir avant de placer au réfrigérateur.

CRÈME AU CITRON

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 35 min

---

4 œufs • 50 cl de lait • 1 citron non traité • 100 g de sucre • 2 cuil. à café de cassonade

---

Réalisation

Faites chauffer le lait. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Prélevez le zeste du citron avec un couteau économe, coupez-le en bâtonnets et faites blanchir 1 minute dans l'eau bouillante. Égouttez. Pressez le fruit. Mélangez les œufs et le sucre. Versez le lait en remuant à l'aide d'un fouet. Ajoutez le jus du citron et le zeste. Versez dans quatre ramequins et faites cuire au bain-marie pendant 30 minutes. Laissez refroidir et saupoudrez de cassonade avant de servir.

CRÈME AU THÉ MATCHA

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 20 min

---

40 cl de lait • 3 œufs • 2 cuil. à soupe de cassonade • 2 cuil. à café de thé matcha

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez les œufs entiers avec la cassonade et le thé matcha. Faites bouillir le lait et versez-le peu à peu sur la crème sans cesser de mélanger. Versez la préparation dans quatre ramequins, placez-les dans un bain-marie et faites cuire

pendant 20 minutes. Laissez refroidir avant de servir.

CRÈME AUX CLÉMENTINES CONFITES

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 10 min

---

40 cl de lait • 75 g de sucre • 4 jaunes d'œufs • 3 cuil. à soupe de liqueur de mandarine • 1 clémentine non traitée • 1 clémentine confite

---

Réalisation

Râpez le zeste de la clémentine. Faites bouillir le lait avec le zeste de la clémentine. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, puis versez le lait bouillant sans cesser de mélanger. Reversez dans la casserole et mettez sur feu doux jusqu'à ce que la préparation nappe la cuillère. Laissez refroidir, ajoutez la liqueur, mélangez bien et répartissez dans quatre coupes. Détaillez la clémentine confite en lamelles. Déposez sur la crème des lamelles de clémentine confite et placez au frais en attendant de servir.

CRÈME BRÛLÉE À L'ORANGE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 45 min

---

6 jaunes d'œufs • 1 orange non traitée • 5 gouttes d'essence d'orange • 15 cl de lait • 50 cl de crème liquide • 80 g de cassonade

---

Réalisation

Préchauffez le four à 90 °C (th. 3). Râpez le zeste de l'orange. Versez le lait et la crème dans une casserole, ajoutez le zeste et portez à ébullition. Fouettez les jaunes d'œufs avec 50 g de cassonade jusqu'à

ce que le mélange blanchisse. Versez le lait chaud en continuant de fouetter, puis ajoutez l'essence d'orange. Répartissez la crème dans quatre petits plats à œufs. Enfournez et laissez cuire pendant 40 minutes. Laissez refroidir avant de placer au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrez les plats avec le reste de cassonade et passez sous le gril pendant 3 minutes.

CRÈME BRÛLÉE AU CAFÉ

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 45 min

---

6 jaunes d'œufs • 35 cl de crème liquide • 1 cuil. à soupe de café lyophilisé • 70 g de sucre • 30 g de cassonade

---

Réalisation

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Battez les jaunes d'œufs avec le sucre dans une jatte jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faites bouillir la crème, versez le café lyophilisé, mélangez. Versez la crème dans le mélange œufs/sucre. Mélangez bien et transvasez dans des plats à œufs individuels. Faites cuire au bain-marie pendant 40 minutes. Laissez refroidir. Juste avant de servir, saupoudrez les plats de cassonade et passez-les sous le gril jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

CRÈME BRÛLÉE AU CHOCOLAT

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 45 min

• 100 g de chocolat noir • 50 cl de crème liquide • 15 cl de lait • 6 jaunes d'œufs • 70 g de sucre • 30 g de cassonade

---

Réalisation

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faites bouillir le lait et la crème liquide, puis ajoutez le chocolat coupé en morceaux. Quand le chocolat est fondu, versez sur la préparation œufs/sucre et mélangez bien. Répartissez la crème dans quatre ramequins et faites cuire au bain-marie pendant 40 minutes. Laissez refroidir. Saupoudrez le dessus des ramequins de cassonade, passez-les sous le gril du four pendant 3 minutes pour faire caraméliser la cassonade. Servez chaud, tiède ou froid.

CRÈME CARAMEL

4 pers. Prép. : 10 min. Cuisson : 35 minRéfrig. : 1 h

---

4 œufs • 50 cl de lait • 200 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé

Réalisation

Mettez la moitié du sucre dans une casserole, mouillez-le avec 3 cl d'eau et faites chauffer jusqu'à obtention d'un caramel doré. Versez ce caramel dans quatre ramequins. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Portez le lait à ébullition avec le sucre vanillé. Cassez les œufs, fouettez-les avec le reste de sucre dans une terrine. Versez dessus le lait bouillant en fouettant, puis répartissez dans les ramequins. Faites cuire au bain-marie pendant 30 minutes, puis laissez refroidir à température ambiante avant de mettre les ramequins au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

CRÈME CATALANE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 10 min

---

3 jaunes d'œufs • 30 cl de lait • 15 g de fécule • 60 g de sucre

en poudre • 1 citron non traité • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 4 cuil. à café de cassonade

---

Réalisation

Râpez le zeste du citron. Faites bouillir le lait avec le sucre, le zeste râpé et la cannelle. Mélangez au fouet dans une jatte la fécule et les jaunes d'œufs, puis arrosez peu à peu avec le lait bouillant. Transvasez dans la casserole et remettez sur le feu en mélangeant jusqu'à ce que la préparation épaississe. Répartissez la crème dans des ramequins et laissez refroidir. Au moment de servir, saupoudrez chaque ramequin d'une cuillerée de cassonade et passez sous le gril pendant quelques minutes en surveillant la couleur.

Notre conseil : procurez-vous dans une droguerie un petit chalumeau prévu spécialement pour les crèmes brûlées.

CRÈME COCO VANILLE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 45 min

---

20 cl de lait • 10 cl de lait de coco • 100 g de noix de coco râpée • 2 sachets de sucre vanillé • 50 g de sucre • 2 œufs

---

Réalisation

Versez le lait et le lait de coco dans une casserole avec le sucre vanillé. Portez à ébullition, puis retirez du feu. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis versez le lait peu à peu sans cesser de fouetter. Filtrez, puis versez dans un saladier et ajoutez la noix de coco râpée. Répartissez la crème dans quatre ramequins et faites cuire au bain-marie pendant 40 minutes. Laissez refroidir à température ambiante et placez au frais en attendant de servir.

CRÈME DE LAIT ET FRAMBOISES

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 10 min

---

50 cl de lait • 4 jaunes d'œufs • 4 cuil. à soupe de sucre • 1 cuil. à soupe de confiture de lait • 400 g de framboises

---

Réalisation

Versez le lait dans une casserole, portez-le à ébullition, puis retirez du feu. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, versez lentement le lait chaud sans cesser de mélanger. Remettez sur le feu et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Hors du feu, incorporez la confiture de lait, mélangez et laissez refroidir. Disposez les framboises en dôme dans quatre assiettes et entourez de crème de lait. Servez bien frais.

CRÈME DE SEMOULE AUX GRIOTTES

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 10 min

---

50 cl de lait • 40 g de sucre • 60 g de semoule fine • 20 g de beurre + 10 g pour les moules • 1 citron non traité • 2 œufs • 200 g de griottes surgelées • 3 pincées de cannelle • sel

---

Réalisation

Râpez le zeste du citron. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Portez le lait à ébullition avec le beurre. Mélangez dans une terrine le sucre et la semoule, versez-les en pluie dans le lait chaud, ajoutez le zeste et laissez cuire à feu très doux pendant 5 minutes sans cesser de mélanger. Ajoutez les jaunes d'œufs, mélangez. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les à la préparation et répartissez-la dans quatre ramequins. Laissez refroidir. Faites chauffer les griottes avec la cannelle jusqu'à ce qu'elles

caramélisent légèrement. Versez sur les crèmes et servez.

CRÊPES AU FROMAGE BLANC ET AU SIROP D'ÉRABLE

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 15 min

---

250 g de fromage blanc • 4 cuil. à soupe de farine • 1 œuf • 2 cuil. à soupe de sirop d'érable • 2 cuil. à soupe d'huile • sel

---

Réalisation

Versez le fromage blanc dans un saladier, ajoutez la farine, l'œuf entier, une pincée de sel et le sirop d'érable. Mélangez bien. Huilez une poêle à blinis, faites-la chauffer, versez une petite louche de pâte, étalez-la dans la poêle et laissez cuire à feu moyen pendant 1 minute. Retournez la crêpe, faites-la cuire de l'autre côté pendant 1 minute. Faites-la glisser sur un plat. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Servez tiède avec du sirop d'érable.

Notre conseil : accompagnez ces crêpes de fruits frais.

FIGUES FRAÎCHES À LA BROUSSE

4 pers. Préparation : 10 min

---

4 figues fraîches • 200 g de brousse • 2 cuil. à soupe de cassonade

---

Réalisation

Coupez un chapeau à chaque figue. Retirez délicatement la pulpe avec une petite cuillère sans percer la peau. Mixez la pulpe retirée avec la cassonade. Fouettez la brousse avec ce mélange, farcissez les figues,

recouvrez-les de leur chapeau. Servez frais.

GALETTES À LA FAISSELLE

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 5 min

---

4 galettes de sarrasin toutes prêtes • 4 faisselles individuelles • 4 cuil. à soupe de crème épaisse • 4 cuil. à soupe de confiture de fraises

---

Réalisation

Égouttez les faisselles. Réchauffez les crêpes au bain-marie, disposez-les sur quatre assiettes. Déposez sur chaque crêpe une faisselle, une cuillerée de crème et une cuillerée de confiture de fraises. Repliez chaque crêpe et servez immédiatement.

Notre conseil : remplacez la confiture de fraises par de la cassonade.

ÎLES FLOTTANTES AU COULIS DE FRAMBOISES

4 pers. Préparation : 20 min. Cuisson : 25 min

---

6 œufs • 3 sachets de sucre vanillé • 100 g de sucre • 50 cl de lait • 100 g de framboises • 20 g de beurre • sel

---

Réalisation

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs. Montez les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel, en ajoutant en trois fois le sucre vanillé. Beurrez un moule à charlotte, versez les blancs d'œufs et enfournez. Laissez cuire pendant 15 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un

couteau dans la masse ; elle doit ressortir sèche. Laissez refroidir.

Préparez une crème anglaise : mettez les jaunes d'œufs dans une casserole, ajoutez le sucre et mélangez au fouet. Faites bouillir le lait et versez-le peu à peu sur la préparation. Mettez la casserole sur le feu et faites chauffer à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement en prenant soin de ne pas faire bouillir. La crème doit napper la cuillère. Retirez du feu et laissez refroidir. Répartissez la crème dans quatre verres larges. Déposez dessus les îles flottantes. Mixez les framboises, versez le coulis en filet sur les œufs. Servez bien frais.

Notre conseil : remplacez le coulis de framboises par un coulis de fraises, ou par des noisettes concassées et grillées à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif.

MEHALLABIEH

4 pers. Prép. : 15 min. Cuisson : 15 min. Réfrig. : 2 h

• 70 g de fécule • 1 litre de lait • 6 cuil. à soupe de sucre • 1 cuil. à café d'extrait de vanille • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 1 cuil. à soupe de raisins secs • 1 cuil. à soupe de pistaches nature

---

Réalisation

Délayez la fécule dans 12 cl de lait. Mélangez le reste de lait avec le sucre et portez à ébullition. Ajoutez hors du feu la fécule délayée et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Ajoutez l'extrait de vanille et répartissez dans quatre ramequins. Saupoudrez de cannelle, de raisins et de pistaches concassées. Mettez au frais pendant 2 heures avant de servir.

MOUSSE AU CITRON VERT

4 pers. Préparation : 10 min

---

400 g de fromage blanc • 2 citrons verts non traités • 1 blanc d'œuf • sel

---

Réalisation

Prélevez le zeste des citrons, coupez-les en fines lanières. Faites-les blanchir dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes et égouttez-les. Pressez les fruits. Battez le blanc d'œuf avec une pincée de sel, incorporez-le au fromage blanc. Ajoutez le jus de citron délicatement. Répartissez la mousse dans quatre coupes. Décorez-les de quelques lanières de zestes. Servez très frais.

MOUSSE AU CAFÉ

4 pers. Préparation : 5 min. Réfrigération : 2 h

---

4 blancs d'œufs • 400 g de fromage blanc • 4 cuil. à café de café lyophilisé • 1 sachet de sucre vanillé • 40 g de sucre

---

Réalisation

Mélangez le fromage blanc avec le sucre, le sucre vanillé et le café. Goûtez et ajoutez un peu de café si nécessaire. Fouettez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les à la préparation. Répartissez la mousse dans quatre verres et placez au froid pendant 2 heures au minimum.

Notre conseil : vous pouvez rendre ce dessert très léger en utilisant du fromage blanc à 0 % MG et de l'édulcorant en poudre.

MOUSSE D'ANANAS

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 5 min

---

200 g de faisselle • 20 cl de crème liquide • 1 grande boîte d'ananas au sirop • 4 cl de rhum brun

---

Réalisation

Placez la crème liquide au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance.

Égouttez la faisselle, versez-la dans un saladier. Égouttez les tranches d'ananas en réservant le jus. Mixez les tranches d'ananas pour obtenir une purée. Incorporez-la à la faisselle. Fouettez la crème liquide en chantilly et ajoutez-la très délicatement à la mousse d'ananas. Répartissez la mousse sur quatre assiettes en formant des quenelles à l'aide de deux cuillères. Versez le sirop d'ananas dans une casserole, portez-le à ébullition et faites-le réduire jusqu'à ce qu'il brunisse. Ajoutez le rhum, mélangez. Versez la sauce en filet autour des quenelles de mousse. Servez immédiatement.

MOUSSE DE CHANTILLY AU CAFÉ ET AUX COPEAUX DE CHOCOLAT

4 pers. Préparation : 10 min

---

40 cl de crème liquide • 2 cuil. à soupe de liqueur de café • 50 g de chocolat

---

Réalisation

Placez la crème au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance. Fouettez la crème en chantilly dans un saladier en incorporant la liqueur de café. Répartissez la crème dans quatre verres. Taillez des copeaux dans le chocolat avec un couteau économe et déposez-les délicatement sur les verres. Servez très frais.

MOUSSE GLACÉE AU CASSIS

4 pers. Préparation : 15 min. Réfrigération : 4 h

---

50 cl de crème liquide • 150 g de sucre glace • 150 g de cassis

---

Réalisation

Placez la crème au réfrigérateur plusieurs heures avant la préparation de ce dessert. Mixez le cassis et passez-le au tamis pour éliminer les grains. Fouettez la crème liquide en chantilly en versant peu à peu le sucre glace, puis incorporez le coulis de cassis. Répartissez dans quatre coupes et placez au frais pendant 4 heures.

ŒUFS AU LAIT AU CARAMEL D'ÉPICES

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 40 min

---

4 jaunes d'œufs • 50 cl de lait • 100 g de sucre en poudre • 3 graines de cardamome • 1 bâton de cannelle • 1 gousse de vanille • quelques gouttes de jus de citron

---

Réalisation

Ouvrez la gousse de vanille, récupérez les graines avec un couteau pointu et mettez-les dans une casserole à fond épais. Ajoutez la moitié du sucre, le jus de citron, la cannelle, la cardamome et deux cuillerées à soupe d'eau. Portez à ébullition jusqu'à obtention d'un caramel doré. Retirez du feu, enlevez le bâton de cannelle et les graines de cardamome, et versez ce caramel dans quatre ramequins. Réservez. Faites bouillir le lait. Mettez dans une jatte les jaunes d'œufs et le reste de sucre. Mélangez au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis versez petit à petit le lait sans cesser de mélanger. Répartissez la crème dans les ramequins et faites cuire au bain-marie environ 30 minutes. Laissez refroidir. Servez à température ambiante.

PANACOTTA

4 pers. Prép. : 10 min. Cuisson : 10 min. Réfrig. : 2 h

---

75 cl de crème liquide • 1 gousse de vanille • 60 g de sucre glace • 2 feuilles de gélatine • 4 cuil. à soupe de cassonade

---

Réalisation

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Versez la crème et la cassonade dans une casserole. Ouvrez la gousse de vanille en deux sans sa longueur, grattez les graines, mettez-les dans la casserole. Portez à ébullition et continuez la cuisson pendant 5 minutes. Retirez du feu, incorporez la gélatine. Mélangez bien pour la faire dissoudre, puis répartissez la crème dans quatre ramequins. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Démoulez les ramequins sur quatre assiettes.

Notre conseil : accompagnez d'un coulis de fruits rouges.

PETITS POTS DE SEMOULE À L'ORANGE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 5 min

---

100 g de semoule de blé fine • 50 cl de lait • 5 cl de crème • 50 g de sucre • 8 zestes d'orange confits • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

---

Réalisation

Coupez les zestes d'orange en petits morceaux. Faites chauffer le lait dans une casserole. Lorsqu'il bout, versez la semoule en pluie et laissez cuire pendant 5 minutes. Retirez du feu, ajoutez le sucre, la crème, l'eau de fleur d'oranger et les morceaux de zeste. Versez dans quatre

ramequins et laissez refroidir. Servez tiède ou froid.

PETITS POTS DE CRÈME CAFÉ CHOCOLAT

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 50 min

---

125 g de chocolat noir • 40 cl de lait • 2 œufs + 2 jaunes • 30 g de sucre • 1 cuil. à soupe de café lyophilisé

Réalisation

Cassez le chocolat en morceaux, mettez-le dans une casserole avec le café lyophilisé et le lait. Faites fondre le chocolat à feu très doux ou au micro-ondes. Battez les œufs entiers avec les jaunes et le sucre, versez sur le chocolat fondu et mélangez bien. Répartissez dans quatre ramequins. Faites cuire au bain-marie pendant 45 minutes, laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

QUINOA AU LAIT ET AU CARAMEL

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 20 min

---

200 g de quinoa • 70 cl de lait • 10 cl de crème liquide • 200 g de sucre • 1 gousse de vanille • 1 bâton de cannelle • sel

---

Réalisation

Versez le lait dans une casserole, ajoutez une pincée de sel, la gousse de vanille ouverte en deux dans le sens de la longueur et le bâton de cannelle. Portez à ébullition et versez le quinoa en pluie. Mélangez jusqu'à la reprise de l'ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 10 minutes. Retirez du feu, répartissez le quinoa dans quatre ramequins. Versez le sucre dans une casserole, faites-le cuire jusqu'à

ce qu'il colore, retirez du feu et arrosez de crème. Mélangez bien, puis remettez sur le feu et laissez épaissir sans cesser de mélanger. Versez le caramel sur le quinoa et laissez tiédir avant de servir.

RISOTTO CHOCOLAT VANILLE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 20 min

---

200 g de riz rond • 100 g de chocolat noir • 100 g de sucre • 50 g de beurre • 1 litre de lait • 1 cuil. à soupe de vanille en poudre • 4 cuil. à soupe d'amandes effilées

---

Réalisation

Cassez le chocolat en petits morceaux, faites-le fondre dans une casserole au bain-marie. Faites fondre le beurre à feu doux dans une grande casserole, versez le riz en pluie et saupoudrez de vanille. Mélangez pendant quelques minutes, puis versez un peu de lait en continuant à mélanger. Quand le lait est absorbé, versez-en encore un peu et continuez jusqu'à ce que tout le lait soit absorbé par le riz. Retirez du feu et ajoutez le sucre. Mélangez bien. Mettez la moitié du riz dans un saladier, ajoutez le chocolat et mélangez. Mettez au fond de quatre verres un peu de riz à la vanille, recouvrez d'une couche de riz au chocolat, et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Faites griller les amandes effilées à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif, saupoudrez-en les coupes.

RIZ À LA VANILLE ET AUX AMANDES

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 45 min

---

100 g de riz rond • 1 litre de lait • 100 g de poudre d'amandes • 2 gousses de vanille • 40 cl de crème • 40 g de sucre

Réalisation

Versez le lait et le sucre dans une casserole. Ouvrez les gousses de vanille, grattez les graines avec la pointe d'un couteau et faites-les tomber dans le lait. Mettez le riz dans le lait, portez à ébullition et laissez cuire 40 minutes à petits bouillons. Le riz doit être tendre et avoir absorbé le lait. Laissez refroidir, puis ajoutez la poudre d'amandes. Fouettez la crème, ajoutez-la et mélangez délicatement. Placez au réfrigérateur.

RIZ AU LAIT À L'ORANGE CONFITE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 30 min

100 g de riz rond • 75 cl de lait • 5 cl de crème liquide • 1 gousse de vanille • 3 cl de sirop d'orgeat • 50 g de sucre en poudre • 8 zestes d'orange confits

Réalisation

Faites bouillir le lait avec la crème, la gousse de vanille fendue en deux et le sirop d'orgeat. Rincez le riz. Versez-le dans le liquide bouillant, baissez le feu et laissez cuire pendant 25 minutes. Retirez du feu, incorporez le sucre en poudre et mélangez. Répartissez dans quatre verres. Coupez les zestes d'orange en dés, parsemez-les sur les verres. Servez tiède ou froid.

RIZ AU LAIT AUX NOISETTES

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 50 min

150 g de riz rond • 1 litre de lait • 50 g de sucre • 20 g de beurre • 4 cuil. à soupe de cassonade • 4 cuil. à soupe de

noisettes concassées • sel

Réalisation

Rincez le riz, faites-le cuire pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-le. Faites bouillir le lait. Jetez le riz en pluie, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 40 minutes. Incorporez le sucre. Préchauffez le four en position gril. Beurrez quatre ramequins. Répartissez le riz au lait dans les ramequins. Mélangez la cassonade et les noisettes concassées, saupoudrez-en les ramequins. Passez sous le gril 3 à 5 minutes pour que le dessus soit doré et craquant. Servez tiède.

SALADE DE BANANES AU YAOURT

4 pers. Préparation : 10 min

---

4 bananes • 1 citron vert • 2 yaourts nature • 10 cl de lait de coc • 4 cuil. à soupe de noix de coc • râpée

---

Réalisation

Pressez le citron vert. Pelez les bananes, coupez-les en rondelles, arrosez-les de jus de citron. Versez les yaourts sur les bananes, ajoutez le lait de coco, mélangez délicatement et répartissez dans quatre coupes. Saupoudrez de noix de coco et servez bien frais.

SOUFFLÉS GLACÉS AU CITRON VERT

4 pers. Prép. : 15 min. Cuisson : 5 min. Congél. : 4 h

---

200 g de fromage blanc • 4 œufs • 3 citrons verts non traités • 3 feuilles de gélatine • 100 g de sucre • 1 cuil. à café de fécule • sel

Réalisation

Râpez le zeste de deux citrons, pressez les trois fruits. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettez les feuilles de gélatine dans un bol, recouvrez-les d'eau froide. Battez les jaunes d'œufs avec le fromage blanc, le jus de citron et la fécule. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ébullition et retirez du feu. Égouttez la gélatine et incorporez-la à la préparation. Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel en ajoutant peu à peu le sucre. Incorporez délicatement les blancs d'œufs à la crème au fromage blanc. Entourez quatre moules à soufflé individuels d'une bande de papier sulfurisé en les laissant dépasser du bord supérieur de 2 cm. Versez la préparation dans les moules et placez au congélateur pendant 4 heures. Retirez le papier au moment de servir. Parsemez de zeste de citron râpé.

SOUPE DE CHOCOLAT AUX ÉPICES, CROÛTONS DE BRIOCHE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 10 min

1 litre de lait • 6 jaunes d'œufs • 100 g de sucre • 1 bâton de cannelle • 2 clous de girofle • 25 cl de crème liquide • 150 g de chocolat noir • 4 tranches de brioche

Réalisation

Versez le lait dans une casserole, ajoutez le bâton de cannelle et les clous de girofle, portez à ébullition. Cassez le chocolat en petits morceaux. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis versez doucement le lait chaud sans cesser de mélanger. Remettez la préparation dans la casserole et faites cuire à feu très doux pour que la soupe nappe la cuillère. Retirez les clous de girofle et le bâton de cannelle et ajoutez le chocolat. Laissez fondre, arrosez de crème fleurette, mélangez et versez dans quatre assiettes creuses. Toastez les tranches de brioche, coupez-les en cubes et déposez-les sur la soupe. Servez tiède.

Notre conseil : vous pouvez remplacer la brioche par du pain d'épices.

SOUFFLÉS GLACÉS AU FROMAGE BLANC

4 pers. Prép. : 10 min. Cuisson : 2 min. Réfrig. : 3 h

---

200 g de fromage blanc • 3 blancs d'œufs • 2 feuilles de gélatine • 4 cuil. à café de sucre • 4 cuil. à soupe d'amandes effilées • sel

---

Réalisation

Préparez quatre moules à soufflé individuels en les entourant de papier sulfurisé qui doit dépasser largement du bord. Maintenez-le avec un ruban adhésif. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 minutes, puis égouttez-les et faites-les fondre dans une casserole avec deux cuillerées à soupe d'eau. Fouettez les blancs d'œufs avec une pincée de sel, le sucre et la gélatine fondue. Incorporez au fromage blanc. Versez la préparation dans les moules à soufflé jusqu'au bord du papier. Placez au congélateur pendant 3 heures. Sortez les soufflés. Faites griller les amandes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif et répartissez-les sur les soufflés. Servez immédiatement.

Notre conseil : vous pouvez remplacer les amandes par des noisettes ou du cacao amer.

TAPIOCA À LA RHUBARBE ET À LA FRAISE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 15 min

50 g de tapioca • 50 cl de lait • 100 g de sucre • 70 g de fraises gariguette • 100 g de rhubarbe

Réalisation

Lavez et épongez délicatement les fraises, réservez-en quatre pour le décor. Coupez la rhubarbe en tronçons. Mettez les fruits dans une casserole à fond épais avec 50 g de sucre et 2 cl d'eau. Laissez compoter pendant 10 minutes en mélangeant de temps en temps. Laissez refroidir. Versez le lait et le reste de sucre dans une autre casserole. Portez à ébullition et versez le tapioca en pluie. Mélangez et laissez cuire pendant 5 minutes.

Déposez la compote de fruits au fond de quatre verrines, ajoutez le tapioca et décorez d'une fraise. Servez immédiatement.

Nos conseils : vous pouvez placer ce dessert au réfrigérateur et le servir froid. Vous pouvez aussi remplacer les fraises et la rhubarbe par d'autres fruits selon la saison.

VERRINES DE MOUSSE DE MARRONS AU CHOCOLAT

4 pers. Préparation : 5 min

400 g de fromage blanc • 12 cuil. à soupe de crème de marrons en conserve • 4 cuil. à soupe de pépites de chocolat

Réalisation

Déposez alternativement dans un verre à whisky un peu de fromage blanc et de la crème de marrons. Terminez par quelques pépites de chocolat. Mettez au frais en attendant de déguster.

Notre conseil : décorez votre dessert d'un petit jet de crème

Chantilly sous pression.

GLACE AU YAOURT

4 pers. Préparation : 10 min. Congélation : 4 h

5 yaourts veloutés nature • 180 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 3 cuil. à soupe de crème • 2 citrons non traités

Réalisation

Râpez le zeste des citrons et pressez les fruits. Versez les yaourts dans un saladier, ajoutez le sucre et le sucre vanillé, fouettez pendant 5 minutes, puis incorporez la crème et enfin le zeste et le jus des citrons. Versez la préparation dans un bac et placez au congélateur pendant au moins 4 heures.

TARTINES DE BROUSSE AUX NOIX

4 pers. Préparation : 10 min

4 grandes tranches de pain complet aux noix • 300 g de brousse • 4 cuil. à soupe de miel liquide • 12 cerneaux de noix • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 branches de romarin • sel

Réalisation

Mélangez dans un saladier la brousse, le romarin effeuillé, le miel, une pincée de sel et l'huile d'olive. Faites griller les tranches de pain aux noix. Tartinez-les de brousse et disposez dessus les cerneaux de noix concassés.

FLANS ET GÂTEAUX

CANNELÉS AU FROMAGE BLANC ET À LA CANNELLE

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 30 min

---

150 g de fromage blanc • 50 g de farine • 100 g de beurre • 2 œufs • 1 cuil. à café de fécule de maïs • 1 cuil. à soupe de cannelle

---

Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur afin qu'il soit mou. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Mélangez la farine, les œufs entiers, la fécule, la cannelle et le beurre ramolli. Versez dans des moules à cannelés en silicone. Faites cuire pendant 30 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

Notre conseil : servez avec une glace, un sorbet, ou encore au goûter ou avec le café.

CHEESECAKE

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 50 min

---

800 g de fromage blanc à 40 % MG • 6 œufs • 150 g de sucre en poudre • 2 citrons non traités • 1 cuil. à café d'extrait de vanille • 1 rouleau de pâte brisée

---

Réalisation

Égouttez le fromage blanc dans un torchon fin placé dans une passoire

pendant 1 heure. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte dans un moule à tarte, mettez-le au réfrigérateur pendant 30 minutes. Râpez le zeste des citrons. Recouvrez la pâte d'un papier sulfurisé, mettez des haricots secs ou des billes de cuisson dessus pour éviter qu'elle ne gonfle à la cuisson, et enfournez. Laissez cuire pendant 10 minutes. Mélangez dans une jatte le fromage blanc avec le sucre, le zeste de citron, puis ajoutez les œufs un à un en mélangeant bien et incorporez enfin l'extrait de vanille. Enfournez et laissez cuire 50 minutes. Servez tiède ou froid.

Notre conseil : servez avec un coulis de framboises ou de fraises. Vous pouvez aussi, en saison, recouvrir le gâteau de fruits frais.

CRUMBLE EXPRESS AU FROMAGE BLANC ET AUX MANGUES PIMENTÉES

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 15 min

---

400 g de fromage blanc battu • 2 mangues • 1 citron vert • 2 pincées de piment d'Espelette • 4 cuil. à soupe de miel • 8 spéculoos

---

Réalisation

Pelez les mangues, coupez la pulpe en morceaux. Pressez le citron vert. Mettez les morceaux de mangue avec le jus de citron et le miel dans une casserole, ajoutez le piment et laissez cuire à feu très doux pendant 15 minutes. Laissez refroidir. Écrasez les spéculoos grossièrement. Répartissez le fromage blanc dans quatre verrines, déposez dessus la compote de mangues et recouvrez de spéculoos écrasés.

FIADONE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 40 min

400 g de brousse • 4 œufs • 50 g de sucre • 1 citron non traité • 2 cuil. à soupe d'huile neutre • sel

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Râpez le zeste du citron. Mélangez dans un saladier la brousse avec les œufs entiers, une pincée de sel, le sucre et le zeste de citron. Huilez un moule à manqué et versez dedans la préparation. Faites cuire pendant 40 minutes et laissez refroidir avant de déguster.

FLAN AUX ABRICOTS

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 35 min

50 cl de lait • 25 cl de crème • 5 œufs • 100 g de sucre • 80 g de farine • 12 abricots • 20 g de beurre + 20 g pour le moule • sel

Réalisation

Ouvrez les abricots, coupez-les en lamelles et faites-les revenir dans une poêle avec le beurre. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes avec le sucre, la farine, la crème, puis versez peu à peu le lait en fouettant. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel, incorporez-les au mélange. Beurrez un plat à gratin, mettez les abricots et recouvrez-les de crème. Faites cuire pendant 30 minutes. Servez tiède dans le plat.

FLANS À LA CANNELLE ET À LA VANILLE

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 15 min

---

3 œufs • 40 cl de lait • 1 gousse de vanille • 80 g de sucre en poudre • 2 cuil. à café de cannelle

---

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille coupée en deux et le sucre. Retirez du feu et laissez infuser 10 minutes, puis retirez la gousse. Ajoutez la cannelle. Battez les œufs dans une jatte et versez le lait peu à peu en fouettant. Versez la préparation dans quatre ramequins et faites cuire au bain-marie pendant 15 minutes environ. Laissez refroidir avant de servir.

FLANS À LA FLEUR D'ORANGER

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 15 min

---

6 œufs • 120 g de sucre • 2 sachets de sucre vanillé • 60 cl de lait • 20 g de beurre • 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

---

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez quatre ramequins. Cassez les œufs dans une jatte, battez-les jusqu'à ce qu'ils moussent, puis versez le sucre vanillé en pluie en fouettant ; le mélange doit blanchir. Portez le lait à ébullition, puis versez-le sur les œufs peu à peu en mélangeant. Incorporez enfin l'eau de fleur d'oranger. Répartissez la préparation dans les ramequins et mettez au bain-marie. Laissez cuire environ 15 minutes, puis laissez refroidir à température ambiante avant de placer au réfrigérateur.

FLANS À LA NOIX DE COCO

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 1 h

---

2 œufs • 100 g de lait de coco • 100 g de lait concentré sucré • 20 g de beurre • 20 cl de crème fraîche épaisse • 4 cuil. à soupe de noix de coco râpée

---

Réalisation

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Beurrez quatre ramequins. Mélangez dans une terrine les œufs avec la crème, le lait de coco et le lait concentré. Versez dans les ramequins et mettez au bain-marie. Faites cuire pendant 1 heure. Laissez refroidir les flancs, démoulez-les sur des assiettes et saupoudrez-les de noix de coco râpée.

FLANS À LA PISTACHE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 30 min

---

50 cl de lait • 4 œufs • 100 g de sucre • 3 gouttes d'essence de pistache • 2 cuil. à soupe de pistaches nature

---

Réalisation

Versez le lait dans une casserole, portez-le à ébullition. Retirez du feu. Fouettez les œufs entiers avec le sucre et l'essence de pistaches. Versez peu à peu le lait en continuant de fouetter. Versez la crème dans quatre ramequins. Faites cuire au bain-marie pendant 30 minutes. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur. Démoulez les flans sur des petites assiettes et parsemez de pistaches concassées.

FLANS À LA ROSE

4 pers. Prép. : 20 min. Cuisson : 20 min. Réfrig. : 1 h

1 litre de lait • 200 g de sucre • 1 cuil. à soupe de fécule • 2 œufs • 3 cuil. à soupe d'eau de rose • 4 cuil. à soupe d'amandes effilées

Réalisation

Faites bouillir le lait. Ajoutez peu à peu le sucre puis la fécule en fouettant. Retirez du feu et incorporez les œufs entiers sans cesser de fouetter. Remettez sur le feu et portez à ébullition à nouveau en continuant de fouetter. Versez l'eau de rose et laissez refroidir. Répartissez dans quatre coupes et mettez au réfrigérateur pendant 1 heure au moins. Faites griller les amandes effilées à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif, répartissez-les sur les flans. Servez immédiatement.

FLANS AU CHOCOLAT ET À L'ORANGE

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 1 h 5 min

50 cl de lait • 100 g de chocolat noir • 4 œufs • 50 g de sucre • 1 orange non traitée

Réalisation

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Râpez le zeste de l'orange. Versez le lait dans une casserole, ajoutez le zeste d'orange et portez à ébullition. Retirez du feu et mettez le chocolat coupé en morceaux. Laissez-le fondre. Battez les œufs en omelette, incorporez le sucre, puis ajoutez le lait chocolaté. Versez dans quatre ramequins et mettez au bain-marie. Faites cuire pendant 1 heure puis laissez refroidir avant de placer au réfrigérateur. Prélevez les quartiers de l'orange, disposez-en un sur chaque flan. Servez frais.

FLANS AUX MARRONS

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 30 min

---

700 g de marrons au naturel précuits sous vide • 150 g de sucre • 2 œufs • 20 cl de lait • 2 gouttes d'extrait de vanille • 10 g de beurre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez des petits ramequins. Mixez les marrons avec le sucre, les œufs battus, le lait et l'extrait de vanille. Versez la préparation dans les ramequins et faites cuire au bain-marie pendant 30 minutes. Démoulez les flans sur les assiettes et servez tiède.

Notre conseil : accompagnez ce dessert d'une crème anglaise à la vanille.

FONDANT CHOCOLAT POIRES

4 pers. Prép. : 20 min. Cuisson : 10 min. Réfrig. : 10 h

---

200 g de chocolat noir • 50 cl de lait • 6 jaunes d'œufs • 100 g de sucre • 20 cl de crème liquide • 2 feuilles de gélatine • 2 poires au sirop • cacao amer en poudre

---

Réalisation

Placez la crème au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance. Mettez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Cassez le chocolat en morceaux. Faites chauffer le lait. Dès qu'il frémit, mettez les morceaux de chocolat et laissez-les fondre. Mélangez. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, versez doucement le lait au chocolat en fouettant, puis reversez dans la casserole et faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.

Incorporez les feuilles de gélatine égouttée, mélangez. Laissez refroidir. Pendant ce temps, coupez les poires en petits morceaux. Fouettez la crème liquide, incorporez-la à la crème au chocolat, puis ajoutez les dés de poire en mélangeant délicatement. Versez la préparation dans un saladier et placez au réfrigérateur pendant 10 heures au minimum. Avant le repas, démoulez le fondant sur un plat et saupoudrez-le de cacao amer. Servez frais.

GÂTEAU AU FROMAGE BLANC ET AUX FRAMBOISES

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 45 min

---

500 g de fromage blanc • 50 g de farine • 150 g de sucre • 20 g de beurre • 4 blancs d'œufs • 1 citron non traité • 200 g de framboises • 2 cuil. à soupe de sucre glace • sel

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à manqué.

Râpez le zeste du citron. Mélangez dans un saladier la farine avec le zeste, le fromage blanc et le sucre. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-les au mélange. Versez dans le moule et faites cuire au bain-marie pendant 45 minutes. Laissez refroidir le gâteau, démoulez-le. Garnissez le dessus de framboises posées debout les unes contre les autres, saupoudrez de sucre glace.

Notre conseil : servez avec un coulis de framboises réalisé en mixant 200 g de framboises avec deux cuillerées à soupe de sucre glace.

GÂTEAU AU FROMAGE BLANC ET AUX PRUNES ROUGES

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 40 min

400 g de fromage blanc • 3 œufs • 120 g de sucre • 80 g de beurre • 50 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique • 6 prunes rouges • sel

Réalisation

Lavez et essuyez les prunes, retirez le noyau et coupez la chair en morceaux. Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle, faites dorer les lamelles de prunes, saupoudrez d'une cuillerée à soupe de sucre et laissez caraméliser pendant 5 minutes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à manqué. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le reste de sucre. Faites fondre le reste de beurre, versez-le dans la pâte, ajoutez la farine, la levure, mélangez bien, puis ajoutez le fromage blanc. Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel, incorporez-les au mélange. Ajoutez enfin les lamelles de prune et enfournez. Laissez cuire pendant 40 minutes. Laissez refroidir et démoulez. Servez à température ambiante.

GÂTEAU AU YAOURT ET AU CITRON

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 35 min

1 pot de yaourt nature • 2 pots de yaourt vides de sucre • 3 pots de yaourt vides de farine • 1 pot de yaourt vide d'huile • 2 œufs • 1 citron non traité • 20 g de beurre • sel

Réalisation

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Râpez le zeste du citron. Mélangez dans un saladier le yaourt avec le sucre, la farine et une pincée de sel. Incorporez les œufs entiers, puis l'huile et le zeste de citron. Beurrez un moule à cake ou à manqué, versez la pâte et faites cuire pendant 35 minutes. Laissez refroidir et démoulez. Servez à température

ambiante.

Notre conseil : glacez le gâteau avec un sirop fait avec le jus du citron et quatre cuillerées à soupe de sucre glace.

GÂTEAU DE FROMAGE BLANC AUX SPÉCULOOS

4 pers. Prép. : 15 min. Cuisson : 35 min. Réfrig. : 1 h

---

400 g de fromage blanc • 150 g de spéculoos • 2 œufs • 40 g de beurre + 10 g pour le moule • 15 cl de crème épaisse • 60 g de sucre • 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre • sel

---

Réalisation

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Beurrez un moule carré.

Faites fondre le beurre. Réduisez les spéculoos en poudre, mélangez-les avec le beurre pour obtenir une pâte. Étalez la pâte dans le moule. Fouettez le fromage blanc avec le sucre, la crème, la cannelle, une pincée de sel, puis incorporez les œufs entiers. Versez sur la pâte. Faites cuire pendant 35 minutes. Laissez refroidir, placez au réfrigérateur pendant 1 heure, puis démoulez le gâteau et coupez-le en carrés.

GÂTEAU DE SEMOULE AU MIEL

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 35 min

---

1 litre de lait • 150 g de semoule • 4 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 3 œufs • 150 g de miel liquide • 20 g de beurre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez un plat à four. Faites chauffer le lait jusqu'à ébullition, ajoutez l'eau de fleur d'oranger et la semoule en pluie sans cesser de mélanger. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes. Retirez du feu et laissez légèrement refroidir. Battez les œufs en omelette avec le miel, ajoutez à la semoule. Mélangez bien, puis versez dans le plat et enfournez. Laissez cuire pendant 20 minutes. Servez tiède ou froid.

GÂTEAU DE SEMOULE AUX RAISINS SECS

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 10 min

---

1 litre de lait • 1 sachet de sucre vanillé • 150 g de semoule de blé dur • 100 g de sucre • 80 g de raisins secs

---

Réalisation

Versez le lait dans une casserole, ajoutez le sucre vanillé et le sucre. Portez à ébullition, puis jetez la semoule en pluie et laissez cuire pendant 10 minutes en mélangeant sans cesse. Incorporez les raisins secs, mélangez et versez dans un moule à charlotte. Laissez refroidir complètement avant de démouler sur un plat. Réservez au réfrigérateur.

Nos conseils : ajoutez à la semoule des fruits confits, nappez de caramel avant de servir.

PUDDING À LA BANANE

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 40 min

---

50 cl de lait • 25 cl de crème liquide • 60 g de tapioca • 60 g

de sucre • 3 œufs • 40 g de cassonade • 1 citron vert • 2 bananes • 60 g de beurre • 4 sachets de sucre vanillé • sel

---

Réalisation

Faites chauffer le lait avec une pincée de sel, le sucre et le sucre vanillé. Versez le tapioca en pluie en mélangeant et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes sans cesser de mélanger. Incorporez la crème. Laissez refroidir. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à charlotte, saupoudrez-le de cassonade. Pressez le citron vert. Pelez les bananes, citronnez-les et disposez-les au fond du moule. Ajoutez les œufs entiers à la préparation et versez-la sur les bananes. Faites cuire au four pendant 35 minutes. Laissez tiédir avant de servir.

BLINIS AU YAOURT

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 2 min par blinis

---

2 yaourts bulgares • 2 œufs • 2 pots à yaourt de farine • 1 sachet de levure chimique • huile de friture • sel

---

Réalisation

Versez les yaourts dans un saladier, ajoutez la farine, la levure, les œufs entiers, une pincée de sel et mélangez bien. Huilez légèrement une poêle à blinis, faites chauffer et versez une louche de pâte. Laissez cuire pendant 1 minute, puis retournez. Déposez les blinis au fur et à mesure de leur cuisson sur une assiette chaude.

Notre conseil : servez ces blinis tièdes avec du yaourt battu aromatisé à la cannelle, ou encore avec de la confiture.

BRIOCHE AU YAOURT

4 pers. Prép. : 15 min. Repos : 2 h. Cuisson : 25 min

---

10 cl de lait • 1 yaourt nature • 350 g de farine • 1 œuf • 1 sachet de levure • 20 g de sucre • 20 g de beurre • sel

---

Réalisation

Battez l'œuf dans un saladier, ajoutez le yaourt, le lait, le sucre et une pincée de sel. Mélangez bien. Versez la farine dans un autre saladier, ajoutez la levure et délayez avec le mélange au yaourt. Pétrissez pendant quelques minutes, roulez la pâte en boule, recouvrez-la d'un torchon et laissez-la lever pendant 1 heure dans un endroit tiède. Reprenez la pâte, pétrissez-la à nouveau, puis laissez-la lever pendant encore 1 heure. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à cake, disposez la pâte dedans et faites cuire pendant 25 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.

Notre conseil : dégustez cette brioche au petit déjeuner avec de la confiture.

TARTE AU YAOURT, AUX FRAISES ET AUX AMANDES

4 pers. Préparation : 20 min. Cuisson : 55 min

Pâte : 250 g de farine • 120 g de beurre • 1 œuf • 70 g de sucre glace

Garniture : 100 g de yaourt nature • 3 œufs • 120 g de sucre • 100 g de farine • 4 gouttes d'extrait de vanille • 200 g de fraises • 70 g d'amandes effilées

---

Réalisation

Préparez la pâte : battez l'œuf, ajoutez la farine et le sucre, puis le

beurre coupé en petits morceaux. Pétrissez bien. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à tarte profond, puis étalez la pâte. Recouvrez-la de papier sulfurisé et de billes de cuisson et faites-la cuire pendant 15 minutes. Sortez la pâte du four et laissez-la refroidir (n'éteignez pas le four). Pendant ce temps, préparez la garniture : fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez le yaourt, l'extrait de vanille et la farine. Mélangez bien. Lavez et épongez délicatement les fraises, équeutez-les. Versez la crème sur le fond de tarte cuit, déposez les fraises et saupoudrez d'amandes effilées. Enfournez et laissez cuire pendant 40 minutes. Servez tiède ou froid.

TARTE AU YAOURT ET AUX POMMES

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 30 min

---

1 fond de pâte sablée • 1 yaourt velouté nature • 3 cuil. à soupe de cassonade • 1 sachet de sucre vanillé • 1 œuf • 2 pommes

---

Réalisation

Garnissez un moule à tarte avec la pâte sablée en conservant le papier de cuisson. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez dans un saladier l'œuf entier avec deux cuillerées à soupe de cassonade, le yaourt et le sucre vanillé. Pelez les pommes, coupez-les en fines lamelles. Déposez-les sur le fond de pâte en les faisant se chevaucher. Versez la crème sur les pommes, saupoudrez avec le reste de cassonade. Enfournez et laissez cuire pendant 30 minutes. Laissez tiédir avant de déguster.

BOISSONS

CHOCOLAT VIENNOIS

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 5 min

---

180 g de chocolat noir à 70 % de cacao • 80 cl de lait entier • crème Chantilly en bombe ou maison (recette page 24) • 2 cuil. à café de cacao amer

---

Réalisation

Cassez le chocolat en petits morceaux, mettez-les dans une casserole, arrosez-les de lait et faites chauffer doucement en fouettant jusqu'à l'ébullition. Répartissez dans quatre tasses, couronnez de chantilly, saupoudrez d'un peu de cacao amer.

Notre conseil : vous pouvez ajouter des épices comme de la cannelle, de la vanille ou encore adoucir le chocolat avec du miel.

LAIT CHAUD À LA RÉGLISSE

4 pers. Préparation : 5 min. Cuisson : 3 min

---

1 litre de lait • 2 bâtons de réglisse

Réalisation

Versez le lait dans une casserole, ajoutez les bâtons de réglisse et portez à ébullition. Retirez du feu, couvrez, laissez infuser et retirez la réglisse. Versez dans quatre tasses et servez chaud.

LAIT D’AMANDES À LA FRAISE

4 pers. Prép. : 10 min. Cuisson : 5 min. Réfrig. : 12 h

---

75 cl de lait demi-écrémé • 300 g d’amandes émondées • 10 cl de sirop de fraise

---

Réalisation

Faites bouillir le lait avec les amandes, puis mixez l’ensemble. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur pendant 12 heures. Filtrez le lait, versez dans quatre grands verres et ajoutez un peu de sirop de fraise. Servez très frais.

LAIT DE POULE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 5 min

---

40 cl de lait • 4 jaunes d’œufs • 4 cuil. à soupe de crème épaisse • 4 cuil. à soupe de sucre • 1/2 cuil. à café de noix de muscade

---

Réalisation

Versez le lait dans une casserole, ajoutez le sucre et la noix de muscade et portez à ébullition. Retirez du feu, laissez un peu refroidir et incorporez les jaunes d’œufs en fouettant vivement pour qu’ils ne cuisent pas. Ajoutez enfin la crème et versez dans quatre verres. Servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez ajouter un peu d’eau-de-vie, de rhum ou de whisky.

LAIT GLACÉ AU CASSIS

4 pers. Préparation : 5 min

---

75 cl de lait demi-écrémé • 4 cl de liqueur de cassis • 4 boules de glace à la vanille

---

Réalisation

Mixez ensemble le lait, la liqueur et la glace. Versez dans des verres givrés en plongeant le bord successivement dans de l'eau et du sucre cristallisé. Servez glacé.

LAIT GLACÉ À LA MANGUE ET À LA BANANE

4 pers. Préparation : 5 min

---

1 litre de lait demi-écrémé • 2 bananes • 1 mangue • 2 gouttes d'extrait de vanille • 100 g de sucre

---

Réalisation

Mettez le lait au réfrigérateur plusieurs heures avant de préparer cette boisson. Épluchez les bananes et la mangue. Coupez ces fruits en morceaux et mixez-les en ajoutant peu à peu le lait, l'extrait de vanille et le sucre. Ajoutez éventuellement quatre ou cinq glaçons. Versez dans quatre grands verres. Tenez au frais jusqu'au moment de servir.

LASSI À LA ROSE

4 pers. Préparation : 5 min

---

4 pots de yaourt nature • 50 cl de lait • 4 cuil. à soupe de

miel liquide • 1 cuil. à soupe d'eau de rose

Réalisation

Battez au fouet les yaourts, ajoutez le lait, le miel et l'eau de rose. Versez dans quatre verres et placez au frais en attendant de servir.

Notre conseil : remplacez l'eau de rose par de la pulpe de fruit, abricot, ananas, mangue…

LASSI AUX PÊCHES

4 pers. Préparation : 5 min

---

4 yaourts bulgares • 4 pêches blanches ou jaunes • 1 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger

---

Réalisation

Pelez les pêches et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans un mixeur, ajoutez les yaourts, le miel, l'eau de fleur d'oranger et quatre glaçons. Mixez pour obtenir un coulis bien lisse. Versez dans quatre verres et servez frais.

LASSI À LA VANILLE ET AU PAVOT

4 pers. Préparation : 5 min

---

4 yaourts au lait de brebis • 20 cl de lait • 4 cuil. à soupe de sucre • 1 gousse de vanille • 1 cuil. à soupe de graines de pavot

---

Réalisation

Versez le lait, les yaourts et le sucre dans le bol d'un mixeur. Ouvrez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines avec la pointe d'un couteau, versez-les dans le lait. Mixez pour que le mélange mousse. Versez dans quatre verres, saupoudrez de graines de pavot. Servez bien frais.

SMOOTHIES BANANE GINGEMBRE

4 pers. Préparation : 10 min. Cuisson : 10 min

---

4 yaourts veloutés nature • 20 cl de lait • 2 bananes • 3 cm de gingembre • 50 g de sucre • 50 g de sucre cristallisé

Réalisation

Épluchez le gingembre, coupez-le en bâtonnets. Versez le sucre dans une casserole, arrosez de 10 cl d'eau et ajoutez les bâtonnets de gingembre. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 5 minutes. Passez le sirop et réservez les bâtonnets. Versez le sucre cristallisé dans une assiette creuse. Roulez les bâtonnets de gingembre dans le sucre cristallisé. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Mixez les yaourts, le lait, les bananes et le sirop de gingembre. Versez la préparation dans quatre verres et servez avec le gingembre confit.

SMOOTHIES ABRICOTS ET PISTACHES

4 pers. Préparation : 10 min

---

20 cl de lait • 8 abricots • 4 boules de glace à la pistache • 1 cuil. à soupe de pistaches concassées

---

Réalisation

Lavez, essuyez et dénoyautez les abricots. Mixez-les avec le lait et la

glace à la pistache. Versez dans des grands verres, parsemez de pistaches concassées et servez immédiatement.

SMOOTHIES CONCOMBRE ET MENTHE

4 pers. Préparation : 5 min

---

1 concombre • 2 yaourts bulgares • 20 cl de lait • 4 branches de menthe • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez le concombre, égrainez-le et coupez la chair en rondelles. Mixez le concombre avec les yaourts et le lait, du sel et un peu de poivre. Hachez les feuilles de menthe et ajoutez-les. Versez dans quatre verres et servez très frais.

Notre conseil : vous pouvez remplacer la menthe par de l'aneth.

SMOOTHIES D'ÉTÉ

4 pers. Préparation : 10 min

---

4 abricots • 2 pêches • 1/2 melon • 4 yaourts veloutés nature • 4 cuil. à soupe de sucre

---

Réalisation

Pelez les pêches et coupez-les en lamelles. Lavez et dénoyautez les abricots. Retirez l'écorce du melon, coupez la pulpe en dés. Mixez les fruits avec les yaourts. Versez la préparation dans quatre verres, ajoutez deux ou trois glaçons. Servez très frais.

Notre conseil : vous pouvez remplacer abricots, pêches et melon par des fruits rouges : fraises, framboises, mûres, cassis.

SMOOTHIES D'HIVER

4 pers. Préparation : 10 min

2 bananes • 1 pamplemousse • 2 oranges • 4 yaourts veloutés nature • 4 cuil. à soupe de sucre

Réalisation

Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Épluchez les oranges et le pamplemousse, détachez les quartiers en enlevant les peaux blanches. Mettez les fruits dans le bol d'un mixeur, ajoutez les yaourts. Mixez pour obtenir une soupe épaisse et veloutée. Versez la préparation dans des verres, ajoutez deux ou trois glaçons. Servez très frais.

Notre conseil : variez les saveurs en remplaçant les agrumes par des poires et des kiwis.

SMOOTHIES GLACÉS AUX FRAISES

4 pers. Préparation : 5 min

50 cl de lait • 4 boules de glace à la fraise • 2 sachets de sucre vanillé • 100 g de fraises mara des bois

Réalisation

Lavez et séchez les fraises, équeutez-les. Mixez-les avec la glace, le lait et le sucre vanillé. Versez dans quatre verres et réservez au réfrigérateur en attendant de servir.

SMOOTHIES VIOLETTE ET FRAMBOISES

4 pers. Préparation : 5 min

---

4 yaourts veloutés nature • 4 cuil. à soupe de sirop à la violette • 500 g de framboises

---

Réalisation

Mixez les framboises avec les yaourts jusqu'à ce que la préparation devienne mousseuse, ajoutez le sirop de violette et versez dans des verres.

SMOOTHIES VITAMINÉS

4 pers. Préparation : 5 min

---

50 cl de lait • 3 bananes • 200 g de framboises • 1 sachet de sucre vanillé • quelques gouttes de jus de citron

---

Réalisation

Pelez les bananes, coupez-les en rondelles, citronnez-les, puis mixez-les avec les framboises, le lait et le sucre vanillé pour obtenir une boisson mousseuse. Répartissez dans quatre verres. Dégustez sans attendre.

THÉ GLACÉ AU LAIT ET AUX ÉPICES

4 pers. Prép. : 5 min. Cuisson : 2 min. Infusion : 3 min

---

4 cuil. à café de thé de Ceylan • 1 litre de lait • 4 clous de girofle • 1 gousse de vanille • 1 bâton de cannelle • 4 cuil. à

café de sucre • 4 pincées de poivre noir

Réalisation

Mettez le thé, le lait et le sucre dans une casserole. Ouvrez la gousse de vanille en deux, retirez les graines avec la pointe d'un couteau, mettez-les dans la casserole. Ajoutez les clous de girofle, le bâton de cannelle, le poivre et portez à ébullition. Retirez du feu, couvrez et laissez infuser pendant 3 minutes. Filtrez et versez dans quatre tasses. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur. Servez glacé.

INDEX DES RECETTES

YAOURTS, FAISSELLE ET FROMAGE BLANC

Faisselle au citron
Faisselle à l'italienne
Faisselle au coulis de pêche
Faisselle au sésame grillé
Faisselle aux fruits confits et au nougat
Faisselle aux poires
Faisselle aux fruits secs
Faisselle, cerises et pistaches
Faisselle et compote de fruits
Faisselle, fenouil et poivre
Faisselle, miel et noix de coco
Faisselle express aux fruits rouges
Fontainebleau aux deux chocolats
Fromage blanc à l'amande, coulis de fruits rouges
Faisselle, miel et cannelle
Fromage blanc à la menthe
Fromage blanc aux fruits secs
Fromage blanc aux herbes
Fromage blanc, compote de fruits rouges
Fromage blanc aux kiwis
Fromage blanc, pommes et piment
Fromage blanc, framboises et rose
Fromage blanc, mangues et piment
Fromage blanc glacé aux cerises confites
Fromage blanc meringué aux noisettes grillées
Mousse de faisselle au chocolat
Mousse de fromage blanc à la vanille
Mousse de fromage blanc, fraises et rhubarbe
Mousse de fromage blanc au coulis d'abricots

Mousse de fromage blanc à la confiture
Mousse de fromage blanc, fruits rouges et gingembre
Mousse de suisses à l'orange
Petits-suisses, poires et spéculoos
Trifles de suisses aux fraises
Verrines de fromage blanc, macarons, framboises et pistaches
Yaourts à la fleur d'oranger et à la cassonade
Yaourts à la mangue
Yaourts à l'orange confite
Yaourts aux figues sèches
Yaourts au pralin
Yaourts au pain d'épices
Yaourts chantilly à la grenadine
Yaourts croquants au miel
Yaourts, eau de rose, banane et pralines
Yaourts et fruits d'été
Yaourts et fruits d'hiver
Yaourts et pommes caramélisées
Yaourts glacés au café
Yaourts, miel et café
Yaourts, miel et myrtilles
Yaourts, miel et pop-corn
Yaourts roses
Yaourts passion
Mousse de yaourt citron et pavot

CRÈMES ET ENTREMETS

Bavarois à la vanille, buisson de fruits rouges
Blanc manger à l'orange
CappuccinO de marrons
Chantilly aux framboises
Chantilly, compote de fruits rouges et épices
Chantilly et oranges confites
Confiture de lait
Crème à l'ancienne
Crème à la vanille
Crème au café, noisettes grillées
Crème au chocolat noir, pétales de chocolat blanc
Crème au cacao

Crème au citron
Crème au thé matcha
Crème aux clémentines confites
Crème brûlée à l'orange
Crème brûlée au café
Crème brûlée au chocolat
Crème caramel
Crème catalane
Crème cocO vanille
Crème de lait et framboises
Crème de semoule aux griottes
Crêpes au fromage blanc et au sirop d'érable
Figues fraîches à la brousse
Galettes à la faisselle
Îles flottantes au coulis de framboises
Mehallabieh
Mousse au citron vert
Mousse au café
Mousse d'ananas
Mousse de chantilly au café et aux copeaux de chocolat
Mousse glacée au cassis
Œufs au lait au caramel d'épices
Panacotta
Petits pots de semoule à l'orange
Petits pots de crème café chocolat
Quinoa au lait et au caramel
RisottO chocolat vanille
Riz à la vanille et aux amandes
Riz au lait à l'orange confite
Riz au lait aux noisettes
Salade de bananes au yaourt
Soufflés glacés au citron vert
Soupe de chocolat aux épices, croûtons de brioche
Soufflés glacés au fromage blanc
Tapioca à la rhubarbe et à la fraise
Verrines de mousse de marrons au chocolat
Glace au yaourt
Tartines de brousse aux noix

FLANS ET GÂTEAUX

Cannelés au fromage blanc et à la cannelle
Cheesecake
Crumble express au fromage blanc et aux mangues pimentées
Fiadone
Flan aux abricots
Flans à la cannelle et à la vanille
Flans à la fleur d'oranger
Flans à la noix de coco
Flans à la pistache
Flans à la rose
Flans au chocolat et à l'orange
Flans aux marrons
Fondant chocolat poires
Gâteau au fromage blanc et aux framboises
Gâteau au fromage blanc et aux prunes rouges
Gâteau au yaourt et au citron
Gâteau de fromage blanc aux spéculoos
Gâteau de semoule au miel
Gâteau de semoule aux raisins secs
Pudding à la banane
Blinis au yaourt
Brioche au yaourt
Tarte au yaourt, aux fraises et aux amandes
Tarte au yaourt et aux pommes

BOISSONS

Chocolat viennois
Lait chaud à la réglisse
Lait d'amandes à la fraise
Lait de poule
Lait glacé au cassis
Lait glacé à la mangue et à la banane
Lassi à la rose
Lassi aux pêches
Lassi à la vanille et au pavot
Smoothies banane gingembre
Smoothies abricots et pistaches
Smoothies concombre et menthe
Smoothies d'été

Smoothies d’hiver
Smoothies glacés aux fraises
Smoothies violette et framboises
Smoothies vitaminés
Thé glacé au lait et aux épices